

# 運動指導コース

(令和6年5～8月/15回コース)

## 《エアロビクスダンスコース》

★体験可能講座・・・1回 1,100円

体験期間:3月25日(月)～4月22日(月)

エアロビクスコースでは、有酸素運動に加え  
自宅でも行える自重を使った筋力運動を行います

講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
爽快！エアロビクスダンス① ★	5月8日	水曜日 12:50～13:50	リズムにのってLet'sダンス！！ 音楽に合わせた有酸素運動と筋コン 運動の組み合わせでシェイプアップ！	各20名	各13,500円
減量！エアロビクスダンス② ★	5月9日	木曜日 12:50～13:50			
減量！エアロビクスダンス③ ★	5月9日	木曜日 18:20～19:20			

## 《からだリセットコース》

★体験可能講座・・・1回 1,100円

体験期間:3月25日(月)～4月22日(月)

肩こりや腰痛を防ぐために大切なことは、日頃から正しい姿勢を保つことです  
段あまり使われることのない、コア(体幹)を鍛えて、骨盤や背中の歪みを矯正しましょう



講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
ゆがみ改善！ゆっくりピラティス ★木曜美講座のみ体験可	5月8日 5月9日	水曜日 11:30～12:30 木曜日 16:15～17:15	背部などの筋力が高まり、 姿勢・体幹の安定性が向上します	各20名	13,500円
女性のためのパワーヨガ(14回)	5月14日	火曜日 18:20～19:10	ヨガの動きで歪みや疲れを解消、 血液やリンパの流れを促しましょう		12,800円
yoga入門 ～プラナヤマ呼吸法～	5月10日	金曜日 18:30～19:20	姿勢不良による浅い呼吸を改善し 自律神経の働きを整えます		13,500円
はじめての太極拳 ～初級編～★	5月9日	木曜日 10:30～12:00	普段使わない筋肉を動かし可動域UP！ 太極拳の基本の動きを習得しましょう		13,000円

## 《ホール短期運動指導コース》

講座名	内容	定員	受講料
ホールで運動 2024 春 中高年のいきいきエアロビクス 概ね60歳以上 運動制限のない健康な方	【日 程】 5月13日～7月29日 全11回 毎月曜日 12:30～13:30 ※7/15 講座休み  【準備物】 動きやすい服装、タオル 運動靴(土足)、飲み物	30名	期間内10回 4,000円 ※1回 予備日
ホールで運動 2024 春 ラテンのリズムでテンポアップエアロ 概ね50歳以上 運動制限のない健康な方	【日 程】 5月13日～7月29日 全11回 毎月曜日 14:00～15:00 ※7/15 講座休み  【準備物】 動きやすい服装、タオル 運動靴(土足)、飲み物	30名	期間内10回 4,000円 ※1回 予備日