

かがやき館 スキルアップ・無料・有料教室スケジュール

フロアレッスン

時間	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	休館日							
10:00								
11:00		骨盤リラックスヨガ (三沢) 10:30~11:30	かんたん筋トレ①(星原) 10:30~11:00	ストレッチ①(池田) 10:30~11:00		初級ヨガ(野村) 10:30~11:30	リズムエクササイズ (星原) 10:30~11:15	ポール&ストレッチ (星原) 10:30~11:15
12:00				ヨガ入門(池田) 11:15~12:00				
13:00								
14:00		タオル・バスタオルをご持参ください 姿勢改善・関節痛予防 (上田) 13:30~14:15	ザ・サーキット forビギナーズ(星原) 13:30~14:15	かんたんエアロ &ステップ(星原) 13:30~14:15		アロマヨガ(池田) 13:30~14:30	ZUMBA (池側) 13:30~14:15	かんたん筋トレ②(村上) 13:30~14:00
15:00		チェアビクス(上田) 14:30~15:15			生活筋力向上 ゆっくりプログラム (星原) 15:00~15:45			
16:00								
17:00								
18:00								
19:00			ZUMBA(池側) 19:00~20:00	ピラティス(松葉) 19:00~20:00		初中級ヨガ(甲斐) 19:00~20:00	ストレッチ②(村上) 19:00~19:30	
20:00					パンチ&キック(星原) 19:30~20:30			
21:00								

かがやき館 スキルアップ・無料・有料教室レッスン内容

レッスン内容

参加詳細

<p>骨盤矯正・姿勢改善</p> <p>日常生活で使わない筋肉を刺激し、骨盤矯正と姿勢改善を目指します。</p> <p>開催日：火曜日 時間：13:30～14:00</p>	<p>かんたん筋トレ①</p> <p>自身の体重を使った筋力、体幹トレーニングを行います。</p> <p>開催日：水曜日 時間：10:30～11:00</p>	<p>ストレッチ①</p> <p>誰にでも簡単にでき、様々な部位を伸ばしてリラックスできるストレッチ教室です。</p> <p>開催日：木曜日 時間：10:30～11:00</p>	<p>ストレッチ②</p> <p>誰にでも簡単にでき、様々な部位を伸ばしてリラックスできるストレッチ教室です。</p> <p>開催日：土曜日 時間：19:00～19:30</p>	<p>かんたん筋トレ②</p> <p>自身の体重を使った筋力、体幹トレーニングを行います。</p> <p>開催日：日曜日 時間：13:30～14:00</p>	<p>姿勢改善・関節痛予防</p> <p>筋肉バランスを整え、楽に動ける体に！ タオル・バスタオルをご持参ください。</p> <p>開催日：火曜日 時間：13:30～14:15</p>	<p>チェアピクス</p> <p>イスを使って、無理なく楽しく動きましょう！</p> <p>開催日：火曜日 時間：14:30～15:15</p>
<p>ザ・サーキット forビギナーズ</p> <p>有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、脂肪燃焼効率を高めます。</p> <p>開催日：水曜日 時間：13:30～14:15</p>	<p>ヨガ入門</p> <p>初心者向けのヨガ教室で、様々なポーズで柔軟性と免疫力を向上させます。</p> <p>開催日：木曜日 時間：11:15～12:00</p>	<p>かんたんエアロ&ステップ</p> <p>簡単なエアロビクスとステップ台を使用し、有酸素運動と筋力トレーニングを行います。</p> <p>開催日：木曜日 時間：13:30～14:15</p>	<p>生活筋力向上 ゆっくりプログラム</p> <p>日常生活に必要な筋力の維持、強化を図ります。</p> <p>開催日：木曜日 時間：15:00～15:45</p>	<p>リズムエクササイズ</p> <p>リズムに乗って楽しくエクササイズ！音楽に合わせて自然に体を動かせる教室です。</p> <p>開催日：土曜日 時間：10:30～11:15</p>	<p>ZUMBA</p> <p>初心者向けのZUMBAでラテン系のリズムでシェイプアップできる教室です。</p> <p>開催日：土曜日 時間：13:30～14:15</p>	<p>ポール&ストレッチ</p> <p>ストレッチポールを使って、姿勢改善と普段伸ばせない部位をストレッチしていきます。</p> <p>開催日：日曜日 時間：10:30～11:15</p>
<p>骨盤リラックスヨガ</p> <p>骨盤を中心に身体のゆがみを整え、無理なくヨガのポーズにつなげるクラスです。</p> <p>開催日：火曜日 時間：10:30～11:30</p>	<p>ZUMBA</p> <p>ラテンのリズムでシェイプアップする教室です。</p> <p>開催日：火曜日 時間：19:00～20:00</p>	<p>ピラティス</p> <p>身体機能向上、姿勢改善に効果のある教室です。姿勢を整えきれいな身体を作ります。</p> <p>開催日：水曜日</p>	<p>パンチ&キック</p> <p>シェイプアップを目的とし、ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。</p> <p>開催日：木曜日 時間：19:30～20:30</p>	<p>初級ヨガ</p> <p>初心者向けのヨガ教室です。初心者のために構成されたプログラムを実施します。</p> <p>開催日：金曜日 時間：10:30～11:30</p>	<p>アロマヨガ</p> <p>アロマの中でリラックスしながら、ゆったりとしたヨガを行う教室です。</p> <p>開催日：金曜日 時間：13:30～14:30</p>	<p>初中級ヨガ</p> <p>中級者向けのヨガ教室です。中級者のために構成されたプログラムを実施します。</p> <p>開催日：金曜日 時間：19:00～20:00</p>

無料 当日先着順で利用料お支払いの方は【無料】で、どなたでも参加できます。

有料 当日先着順で【利用料】と【1教室330円】で参加できます。

定員 各教室定員は20名です。

スキルアップ 60分間の教室です。30分では物足りないという方におすすめ！

～スキルアップ教室について～
各教室3ヶ月全10回のクール制となります。初めてのの方は、1回無料で体験できます。

～お知らせ・注意事項～

- ・講師の体調不良等により、担当が変更となったり、場合によっては、休講となる可能性もございます。予めご了承ください。
- ・レッスン開始後の途中入室、及び退室はできません。万が一、途中退室される方は、必ずレッスン前に担当IRにお伝えください。
- ・体調が優れない場合は、参加はご遠慮ください。また、レッスン中に体調が悪くなった場合はすぐにIRへお知らせください。
- ・皆様に安全にご参加していただく為、各教室定員を設定しております。

その他、ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

☎ 096-272-2600
植木健康福祉センター
かがやき館