



# ★成人フィットネス教室【10回制】★



No.	教室名	内容	運動強度	曜日	時間	開始日	参加費	備考
B-1	ストレス解消！リフレッシュヨガ	呼吸に合わせて心地よく体を動かし、体の疲れや緊張を和らげていきます。初めての方でも安心してご参加ください。ストレスを解消し、心身を整えていきましょう。	★	火	10:00 ~ 11:00	7月1日	5,500円	※1
B-2	肩こり・腰痛予防！ライトピラティス	呼吸と体幹エクササイズによりインナーマッスルを強化していきます。そして、ヨガの要素を取り入れたストレッチとリラクゼーションで肩こり・猫背・腰痛を予防し、心身を整えます。	★★	火	11:15 ~ 12:15	7月1日		※1
B-3	姿勢ととのう！肩首スッキリ改善ヨガ	肩こりや首のだるさ、猫背が気になる方にぴったり！やさしい動きで、肩首をしっかりとほぐし、少しずつ姿勢を整えていきます。リラックスしながら、じんわり心地よいヨガ。体が軽くなり、日々の疲れをリセット。心も体もスッキリさせながら美姿勢を目指しましょう！	★	水	10:30 ~ 11:30	7月2日		※1
B-4	Bodyシェイプボクシング	音楽に合わせてパンチを打ち込み、腕や背中を引き締めながら脂肪を燃焼。気持ちよく汗を流してストレスを発散しましょう。下肢の筋力トレーニングも行いながら全身をしっかりと動かすエクササイズです。	★★★	水	19:30 ~ 20:30	7月23日		7回制 ※2
B-5	リンパマッサージ & ストレッチ	ご高齢の方、体力に自信が無い方に適したエクササイズです。自分自身の力で歪みを整え、リンパを活性化することにより老廃物を排除し、代謝をあげていきます。また、可動関節と安定関節の機能を回復させます。	★	木	10:00 ~ 11:00	7月3日		※1
B-6	いきいき！健康体操	どなたでも参加できるエクササイズです。リズム体操で気分をリフレッシュ、心地よく汗を流し、体幹のトレーニングで姿勢を維持する筋肉を鍛えます。	★★	木	11:15 ~ 12:15	7月3日		※2
B-7	代謝アップ！バレトン	バレエの要素にヨガとフィットネスを取り入れたエクササイズです。代謝アップ、インナーマッスルの向上、柔軟性の向上などが期待できます。	★★	木	18:15 ~ 19:15	7月3日		—
B-8	ココロ・カラダ整う Night ヨガ	「疲れが取れない」「よく眠れない」「リフレッシュしたい」… そんな方々にご参加いただきたい、ストレス軽減、リラクゼーション、柔軟性の向上などを目的としたエクササイズ。初めての方でも安心して参加できます。	★	木	19:30 ~ 20:30	7月3日		※1
B-9	骨盤調整お腹やせヨガ	ヨガのアーサナ、マッサージ、腹式呼吸などにより、お腹に意識を向けて、お腹痩せに導くプログラム。骨盤の周りを整えることによる内臓活動の活性化や腹筋群の起動を導き、お腹周りの筋肉ほぐしのマッサージを取り入れ、腹式呼吸でよりインナーピューティーを促進します。	★	金	10:30 ~ 11:30	7月4日		※1
B-10	脂肪燃焼！ソフトエアロビクス	初めての方でもご参加いただけます。軽いステップやウォーキングをしながらの脂肪燃焼を目的としたエクササイズです。エアロビクスで気持ちの良い汗を流しましょう。	★★	金	14:00 ~ 15:00	7月4日		※2

## ★★★ 注意事項 ★★★

【対象】 16歳から70歳まで（71歳以上の方はご相談ください）

【全クラス共通の持ち物】 運動ができる服装・タオル・飲み物（その他クラス別に必要なものは備考欄をご確認ください）

【クラス別に必要な持ち物】 ※1 ヨガマットまたはバスタオル（マット無料貸し出しもあり） ※2 室内用シューズ

【その他】 【B-4 ボディシェイプボクシング】は7回制となります。（7月23日開始）



## ★★★ 成人フィットネスレッスン お申し込み方法 ★★★

【参加料金について】 参加料金は各教室の実施回数分の料金です。お支払い後の返金はいたしかねますので予めご了承ください。

【お申し込み方法】 6月3日（火）から受け付けいたします。参加費をご持参のうえメディアス体育馆ちた受付にてお申し込みください。

【お申込み受付時間】 平日 午前9時～午後7時30分 / 土日祝日 午前9時～午後6時 ※月曜日休館（月曜が祝日の場合は翌平日が休館）

【その他】 医師から運動を禁止されている方、妊婦の方は参加できません。