



★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	1月6日	5,500円	※1
B-2	インナーマッスル 強化！ ピラティス	インナーマッスルの強化と柔軟性の向上により、姿勢を保つために、必要な筋肉を養い、身体全体のバランスを整えていきます。睡眠の向上やストレスの解消が期待できます。	★★	火	11:15 ～ 12:15	1月6日		※1
B-3	姿勢ととのう！ 肩首スッパリ改善ヨガ	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。心も体もスッパリさせながら美姿勢を目指しましょう！	★	水	10:30 ～ 11:30	1月7日		※1
B-4	シェイプアップ 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	1月7日		※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	1月8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	1月8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	1月8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	1月8日	4,400円 【8回制】	※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ビューティーを促進します。	★	金	10:30 ～ 11:30	1月9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	1月9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-9 お腹やせヨガ / B-10 ソフトエアロビクス】は8回制となります。

★★★★ 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】 12月3日（水）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館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。

