

第2期7~9月

# 成人フィットネス



全10回 6,000円

ソフト ★ ← 運動強度 → ★★★★★ ハード

1

ストレス解消！  
リフレッシュヨガ

火 10:00~11:00

6月30日開始

★

呼吸に合わせて心地良く身体を動かし、体の疲れや緊張感を和らげていきます。初めての方でも安心してご参加下さい。ストレスを解消し、心身を整えていきましょう。

※9回制 5400円

2

姿勢ととのう！  
肩首スッキリ改善ヨガ

水 10:30~11:30

7月8日開始

★

肩こりや首のだるさ、猫背が気になる方にピッタリ！やさしい動きでしっかりほぐし、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良いヨガ。心も身体も美姿勢を目指しましょう。

3

シェイプアップ  
ボクシング

水 19:30~20:30

7月8日開始

★★★★★

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させましょう。下肢の筋力トレーニングを行いながら全身をしっかり動かすエクササイズです。

4

リンパマッサージ  
&ストレッチ

木 10:00~11:00

7月9日開始

★

ご高齢の方、体力に自信がな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上げていきます。また、可動関節と安定関節の機能を回復させます。

5

いきいき！健康体操

木 11:15~12:15

7月9日開始

★★★

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！心地良く汗を流し、体感のトレーニングで姿勢を維持する筋肉を鍛えます。

6

代謝アップ！  
バレトン

木 18:15~19:15

7月9日開始

★★★

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。

7

ココロ・カラダ整う  
Nightヨガ

木 19:30~20:30

7月9日開始

★

「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。

8

骨盤調整  
お腹やせヨガ

金 10:30~11:30

7月3日開始

★

ヨガのアーサナ（ポーズ）マッサージ、複式呼吸などにより、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、複式呼吸でよりインナービューティーを促進します。

9

脂肪燃焼！  
ソフトエアロビクス

金 14:00~15:00

7月3日開始

★★★

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。

10

ZUMBA  
(ズンバ)

金 19:30~20:30

7月3日開始

★★★★★

ラテンミュージックに合わせて楽しみながら汗を流す有酸素運動です。とにかく楽しく、笑顔の1時間！シェイプアップ、ストレス発散に効果的なエクササイズです。



## お申込み

【受付日時】6月3日(水)から受付開始

参加費をご持参の上メディアス体育館ちた受付にてお申込みください。

【対象】16歳~70歳(71歳以上の方はご相談ください)

【持ち物】各教室共通…運動ができる服装・タオル・飲み物

③⑨⑩…室内シューズ

①②④⑦⑧…ヨガマット(無料貸出あります)

【その他】医師から運動を制限されている方、妊婦の方はご参加いただけません。

お申込み後の返金は致しかねますので予めご了承ください。

## メディアス体育館ちた

指定管理者 知多スポーツマネジメント共同事業体

【電話】0562-33-3361

【住所】知多市緑町5番地

【受付時間】平日9:00~19:30 土日祝9:00~18:00

【休館日・休場日】月曜日(祝日の場合は翌平日)