

## 裾野市民体育館 自由参加教室 一覧

	曜日	時間帯	教室名	講師	内容・対象 など
ヨガ・身体づくり	月	夜間	ピラティスボール	松原	体幹に無理なくアプローチをかけバランスを取る動作を行い、全身の筋肉をコントロールします。筋力を上げたい方、運動習慣がない方におすすめです。
	火	AM	カラダ★リセット	細谷	体幹トレーニングからストレッチまでリラックスをしながら運動をする教室です。
		PM	太極舞	中川	太極拳・中国舞踊・気功などの動きを取り入れたダンスプログラムです。太極拳や中国舞踊の入門としてや、体力をつけたい方におすすめです。
	水	AM	ヨガトレ	HIRO MI	難しい動作は行わず、正しい姿勢を無意識にできる身体づくりを目指します。肩こり・腰痛等でお悩みの方、柔軟性や筋力を高めたい方におすすめです。
		夜間	ストレッチポール～姿勢改善～	田中	ストレッチポールを使って筋肉をほぐし改善させます。日常生活の姿勢を整える教室です。
	木	PM	ピラティスストレッチ	鍵山	日常生活では意識しにくい筋肉や関節をじっくりと動かしていきます。運動経験が浅い方、激しい運動が苦手な方にもおすすめです。
		夜間	リラックスヨガ	鍵山	ヨガのポーズをとることで身体の隅々まで伸ばしていきます。難しいポーズはないので柔軟性に自信がない方でも安心してご参加ください。
	金	AM	slow basic yoga	岩田	アロマを使用し、自律神経を整えリラックスをさせます。ゆっくり行う教室の為、運動が苦手な方や初心者の方でもおすすめです。
		PM	エナジーヨーガ	保谷	呼吸を意識しながらヨガのポーズをとり、体の内・外側の繋がりを知り、心身をリセットします。動く事が億劫の方、柔軟性を高めたい方におすすめです。
	有酸素運動	月水	夜間	Z U M B A	Suzu
PM			くみくみ		
火		AM	エンジョイエアロ	細谷	音楽に合わせて様々な動きのバリエーションを楽しむエアロビクスです。心肺機能の向上・脳トレ・チャレンジからの達成感など、様々な効果が期待できる教室です。
水		AM	シナプソロジー&健康ダンス	くみくみ	オールディーズの名曲(洋楽など)でクールにステップを踏みましょう！脳も身体もリフレッシュ！
		夜間	ボクシングシェイプ	田中	簡単なボクシングの動きを繰り返し行います。体力・シェイプアップの向上・ストレス発散をしたい方におすすめです。
木		PM	ディスコワールド	鍵山	ディスコ音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。フィットネス風にアレンジした動きなので、初心者の方にもおすすめです。
		夜間	はじめてエアロ	鍵山	エアロビクスの基本的なステップを音楽に合わせて楽しく行っていきます。難しい動作はないので、初めての方でも安心してご参加ください。
金		AM	diet power yoga	岩田	運動強度が高いため、たくさん汗をかき、むくみを解消させダイエットに繋がります。消費カロリーを多く運動したい方におすすめです。
		PM	キックボクシングシェイプ	田中	キックボクササイズで有酸素運動をして脂肪燃焼を高める教室です。
		PM	シンプルエアロ	保谷	曲に合わせて無理のない動きと流れで、楽しく全身を動かしていきます。これから運動を始めたい方、久しく体を動かしていない方におすすめです。