



# クラスポリシー (2018年4月～)

教室名	曜日/時間	分	レベル	担当	クラスポリシー
かんたんエアロ	水曜日/昼	30	★2	桑原	初級クラスです。リズムに合わせて身体を動かしてみませんか。エアロピクスを始めてみたい方へオススメです。気軽にご参加下さい。(〇〇)/
	木曜日/夜	45	★2	奈須	
はじめてエアロ	木曜日/昼	30	★2	湯田	初級クラスです。基本のステップを中心に動いていきます。ステップの復習にもオススメです。楽しく身体を動かしてみましょう。
	水曜日/夜			桑原	
ENJOYエアロ	土曜日/昼	45	★3	片岡	中級クラスです。いろいろなステップやリズムチェンジなどエアロの「楽しさ」を味わいましょう。
ZUMBA	火曜日/夜	45	★3	和田	ラテンの音楽と振り付けの一体感を誰もが楽しめるダンスエクササイズです。ダンスが初めての方でも楽しめます。
かんたんチェアピクス	水曜日/朝	45	★1	和田	椅子に腰掛けながら、リズムに合わせてエクササイズを楽しむクラスです。座ったままなので、どなたでも参加いただけます。
サーキット	木曜日/夜	30	★2	藤本	筋トレと有酸素運動を融合させた燃焼系エクササイズです。声を出しながらしっかり燃やして筋力アップ!! キックやパンチも織り交ぜてストレス解消間違いなし。
	金曜日/昼				
ENJOY BEAT	火曜日/夜	50	★2~	片岡	エアロピクスの基本ステップにリズム変化や体感の動きを取り入れ、リズムを楽しみながら曲に合わせて振付を完成させるクラスです。
ジャズダンス	金曜日/夜	60	★3	松本	ジャズダンスをしたことのない方でも気軽に参加できる内容になっております。多くのご参加お待ちしております。
カラダほぐし	金曜日/朝	15	★1	桑原	テニスボールやストレッチポールなどを用いてコリ、ハリをほぐします。運動を行う上での準備体操としてご利用ください。
動きあそび	金曜日/朝	20	★1	桑原	日常生活の限られた“動き”では、使う筋肉も限られ、なかなか歩き方や姿勢を変えることが出来ません。このクラスでは、遊びの中でさまざまな“動き”を行いカラダを動かす感覚を養っていきます。
動きづくり	水曜日/昼	30	★1	桑原	このクラスでは、ピラティスをはじめ色々なボディワーク(動き)を通して、行ったエクササイズをしっかりと日常生活に還元していく内容となっております。今行っている運動の効果を引き出すヒントをお伝えいたします。
かんたん筋トレ(プラス)	木曜日/昼	20	★1	湯田	誰でもできる「かんたん」エクササイズを中心にいきます。みんなで楽しく筋トレをしましょう!!
	土曜日/昼	30	★2		
脳トレ講座	木曜日/朝	45	★1	藤本	今流行の認知サイズ(認知機能改善エクササイズ)を行う教室です。カラダだけでなく頭も使ってスッキリしましょう!
藤本式げんき体操	金曜日/昼	30	★1~	藤本	BOSU(ボス)やボールなどの道具を使いながら体の芯を刺激するクラスです。レッスンの前後で違いを体感しましょう!
シャンティーヨーガ	火曜日/昼	60	★1	土橋	心身共にリラクゼーション効果を実感できる伝統的なヨーガのクラスです。普段使わない筋肉や神経に静かに刺激を与えながら、基本の呼吸法やポーズをマスターしましょう。
やさしいココロとカラダのストレッチ	火曜日/朝	30	★1	三村	年齢関係なく心地よく簡単なストレッチやほぐしを行うクラスです。
けんこうヨガ	火曜日/朝	60	★1	三村	ゆっくりとした呼吸や動きで機能改善を目指し、心身ともに健康になるクラスです。初心者やご高齢の方まで幅広くご参加いただけます。
バランスアップヨガ	水曜日/夜	60	★3	三村	心の歪み、身体の歪みを直し、関節可動域を広げながら、柔軟で健康な心と身体を目指しましょう。男性にもお勧めのクラスです。
アクティブヨーガ	金曜日/夜	40	★2	片岡	従来のヨーガに、コンディショニングの要素を取り入れ流れるように展開するヨガプログラムです。初めての方でも安心してご参加頂けます。
さわやかサンデーレッスン	日曜日/昼	30~	★1	■	日曜だけのスペシャルレッスン!!担当コーチによって様々な内容を行います。今週はどんなレッスンでしょうか!?
水中ウォーキング	木曜日/朝	30	★1	植田	ウォーキングの合間にストレッチを入れたり、一つ一つの動作を確認しながら歩いていくのんびりとしたクラスです。
	木曜日/夜	30	★1	赤井	
水中運動	火曜日/朝	30	★1~	森	水中で歩いたり、ビート板(補助具)を使って運動するクラスです。ご自分の体調や体力に合わせてマイペースで楽しく運動しましょう。
	金曜日/朝			半田	
アクアエクササイズ	水曜日/昼	30	★1	片岡	音楽に合わせて水の中で楽しみながら体を動かします。水圧・抵抗など水の特性を利用し、しっかりとエネルギーを消費しましょう!
楽しい水泳	金曜日/朝	30	★1	半田	基本を中心に初心者向けのクラスです。お顔つげの出来ない方も安心してご参加下さい。
クロール・バタフライ	火曜日/夜	30	★1	桑原	基本から細かく、それぞれクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライを習いたい方のクラスです。はじめての方へお勧めです。
背泳ぎ・平泳ぎ	火曜日/夜			桑原	
泳いでみよう	木曜日/朝	30	★1	植田	これから泳ぎに挑戦してみようという方大歓迎!!水泳の基本やクロール・背泳ぎができるように練習していきます。
四泳法	火曜日/朝	30	★1~	森	基本から細かく4泳法を習いたい方のクラスです。できることが増えるように、今の悩み、課題を一緒に解決していきます。
	火曜日/昼	45	★2	植田	
	水曜日/夜	40	★2	植田	
	金曜日/昼	45	★2	半田	

曜日/時間の色は、タイムスケジュールの色と一緒に。ご確認の際に活用ください。