

クラスポリシー(2024年9月~)



新見市健康増進施設

げんき広場にいひ

	教室名	曜日/時間	分	難度/強度	担当	初めての方	クラスポリシー	
エアロビクス/ダンス/体を動かすシリーズ 2Fスタジオ	たのしくエアロ	火曜日/昼	45	②/②	湯田	○	【内容】 基本のステップ・動きを中心に45分間エアロビクスを行います。 【おすすめ】 基本・応用のステップを習いたい、ダイエットしたい、30分のエアロに慣れた方	
	アクティブエアロ	水曜日/夜	45	②/②	小谷	◎	【内容】 シンプルな内容で大きく動くことを目的としたエアロビクスです。 【おすすめ】 エアロを始めてみたい方、エアロのステップを学びたい方	
	キックボクシング	木曜日/夜	45	①/③	奈須	◎	【内容】 エアロビクスの基本ステップにキックやパンチなどのボクシングの動きを合わせたクラスです。 【おすすめ】 ストレスを発散したい方、汗をかきたい方、ダイエットしたい方	
	週替わりエアロ	水曜日/昼	35	?/?	小谷	◎	【内容】 詳細は、掲示物でご確認ください 【おすすめ】 エアロを始めてみたい、もう一度基本のステップを習いたい方	
	わくわくエアロ	土曜日/昼	45	②/②	くわ	○	【内容】 3つのパートで構成。Aは基本の習得、Bは応用ヘチャレンジ、Cは、脂肪燃焼を狙った一石三鳥のクラスです。 【おすすめ】 エアロを始めてみたい、基本のステップを習いたい、ダイエットしたい、ステップを楽しみたい方	
	汗かくわエアロ	土曜日/昼	45	①/③	くわ	◎	【内容】 4つのパートで構成。シンプルなステップで大きく動いて脂肪燃焼を図る内容です。 【おすすめ】 エアロを始めてみたい、基本のステップを習いたい、ダイエットしたい方	
	ZUMBA®	金曜日/昼 火曜日/夜	45	②/③	奈須 作野	○	【内容】 ZUMBAは、ラテンダンスやヒップホップなどの動きをエネルギッシュな音楽にのって行います。 【おすすめ】 ダンスが好きな方、ダンスをやったことがないけどやってみたい方、ノリノリな音楽が好きな方	
	SALSATION®	火曜日/夜	60	②/③	YU KA	○	【内容】 ジャンルにとらわれず、サルサソースのようにスタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるダンスプログラムです。 【おすすめ】 ダンスが好きな方、ダンスをやったことがないけどやってみたい方、ノリノリな音楽が好きな方	
	ポルドブラ®	木曜日/昼	45	①/②	和田	◎	【内容】 ゆったりとした音楽に合わせて、肩甲骨、体幹の動き、バレエの要素を取り込んだ内容です。 【おすすめ】 筋力低下を感じる方、体が硬い方	
	かんたんチェアビクス	木曜日/朝	45	①/①	和田	◎	【内容】 椅子に腰掛け、音楽に合わせて体を動かします。(椅子で行うエアロビクス) 【おすすめ】 運動を立てて行うのが不安の方、音楽に合わせて体を動かしてみたい方	
	サーキット	金曜日/夜 木曜日/昼	30	①/③ ①/②	藤本	○	【内容】 筋力トレーニングと有酸素運動を交互に繰り返しダイエット効果や引き締め効果を狙います。 【おすすめ】 ダイエットしたい方、体を引き締めたい方、体力をつけたい方	
	コンディショニング ヨガ/ストレッチ	くわばらカラダ塾	金曜日/朝 土曜日/朝	40	①/①	くわ	◎	【内容】 健康・運動に関わる広いテーマで『学ぶ』に重点を置いた教室です。【毎月教室テーマが替わります】※掲示板を確認 ※森原が勉強してきたピラティス、ファンクショナルトレーニングなどさまざまなボディワークを取り入れています。
脳活体操		水曜日/朝	45	①/①	藤本	◎	【内容】 認知症予防運動“コグニサイズ”や脳トレーニングを行います。 【おすすめ】 認知症を予防したい方、心や体をリフレッシュしたい方	
やさしいココロとカラダのストレッチ		火曜日/朝	30	①/①	三村	◎	【内容】 かんたんなストレッチとほくしを30分行います。 【おすすめ】 体が硬い方、心や体を整えたい方、ヨガを始めてみたい方	
カラダリセット		火曜日/昼	30	①/①	湯田	◎	【内容】 道具を使い体をほくし、伸ばし、呼吸を整えてカラダをすっきりさせるクラスです。 【おすすめ】 疲れた体をスッキリさせたい方、体が硬い方、心や体を整えたい方	
椅子ストレッチ		水曜日/朝 土曜日/朝	15	①/①	-	◎	【内容】 イスとさまざまな道具を用いて、ほくし、のぼす内容です。 【おすすめ】 あぐらや正座が出来ない方、股関節が硬い方	
けんこうヨガ		火曜日/朝	60	①/①	三村	○	【内容】 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ヨガのクラスです。 【おすすめ】 体が硬い方、心や体を整えたい方、ヨガを始めてみたい方	
バランスアップヨガ		水曜日/夜	60	②/③	三村	○	【内容】 心や身体の歪みを直し、関節可動域を広げ柔軟で健康な心と身体を目指すヨガのクラスです。 【おすすめ】 体が硬い方、心や体を整えたい方、ヨガを始めてみたい方	
1階プール 水中運動/水泳		水中ウォーキング	水曜日/朝 水曜日/昼	30	①/①	植田 森	◎	【内容】 水の抵抗や水圧を利用し、全身の筋肉を動かし、機能向上や筋力アップを図ります。 【おすすめ】 水中運動を始めてみたい方、水に慣れた方
		歩いて泳ごう	水曜日/朝	45	①/①	植田	◎	【内容】 水中ウォーキングと水泳の基本を身に付けるクラスです。 【おすすめ】 水中運動を始めてみたい方、水に慣れた方、水泳を始めてみたい方
		屋練しましょう!	水曜日/昼	30	②/②	森	○	【内容】 様々な水泳のドリル練習を行い、しっかりと泳力を身に付けるクラスです。 【おすすめ】 四泳法の泳力アップを図りたい方、距離を泳げるようになりたい方
		初めてのクロール	木曜日/昼	45	①/①	植田	◎	【内容】 クロールの基礎基本を身に付けるクラスです。 【おすすめ】 水泳を始めてみたい方、クロールを泳げるようになりたい方
		ｸｰﾙ/背泳ぎ/平泳ぎ/ﾊﾞｯﾌﾗｲ	水曜日/朝 火曜日/夜	30	①/①	植田 小谷	◎	【内容】 各泳法の基本を身に付けるクラスです。 【おすすめ】 四泳法を習いたい方、水泳の基本を身に付けたい方
	レッツマスターズ	金曜日/昼	45	②/②~	植田	○	【内容】 四泳法を使って、しっかりと距離を泳ぎ、泳力アップを図るクラスです。 【おすすめ】 四泳法の泳力アップを図りたい方、距離を泳げるようになりたい方	

※【初めての方へ】◎特におすすめ ○おすすめ △慣れてきた方向けのレッスンとなります。