

～みんなのフィットネス～

ママに限らずパパさんもお父様、お母様もどなたでもご参加頂けるクラスになります。

はじめてでも少しずつ体力をつけたい方も安心です。日頃の疲れをリフレッシュ動かしやすい身体づくりをしていきましょう！
お気に入りのクラスを増やしてください！

ご家族、2レッスン連続参加割引ひと家族100円引きになります。

～キッズ体操～

「プレゴールデンエイジ」運動神経向上の期間

正しく繰り返し行うことでお子様の身体能力を高めていくことが出来ます。運動神経向上、運動センスをたくさん伸ばしましょう。運動を好きになるためのキッズ体操です。

仲町市民センターホール 14:30～2歳～幼稚園 15:30～幼稚園～小学生

持ち物:動きやすい服装、水分補給水、汗拭きタオル (グローイングポイントは付きません)

走り方教室は上履き又は洗い替えのシューズをお持ちください。

ボールであそぼ…ボールをあつかう感覚を鍛えられる2歳から低学年までが伸び盛りです。

マット…発育発達からのコアトレーニング体育のマット運動も体幹を鍛える素敵なトレーニング。

鉄…体の使い方タイミングや支えるなどダイナミックに体を使う協調性を習得し「出来る」を増やします。

走り方…正しく地面を捉えて早く走るための体の使い方やフォームを習得します。

【レッスンについて】♡ハートの数が多いクラスは、運動強度が高くなります。

運動強度の強弱関係なくご自身のペースで無理なくお楽しみいただけます。ご無理なくご参加ください。

～レッスン内容～

- ・アシスティックストレッチ♡胸に動きを作りだすことで五十肩、背面痛、腰痛予防、姿勢や肩こりの改善を目指します。
 - ・骨盤ストレッチ♡チューブを使ったストレッチで骨盤の歪みを整え引き締め支える力が向上します。
 - ・ストレッチポールリセット&リリース♡ストレッチポールに仰向けで乗り脱力、小さなゆらぎで筋肉の緊張をリセットし筋膜ほぐしを行なっていきます。
 - ・コアエクササイズ♡♡インナーマッスルを呼吸や簡単なエクササイズで活性化させます。
 - ・リフレッシュヨガ♡♡ヨガの呼吸、ポーズでほぐしながら体を整えていきます。はじめての方でも安心です。
 - ・ヨガエクササイズ♡♡♡(♡♡) ヨガを取り入れた脂肪燃焼のクラスです。
 - ・シェイプアップヨガ♡♡♡(♡♡) 体の軸、安定性を向上することで可動域、代謝アップ動きやすく痩せやすい身体へ。
 - ・ヨガ&ピラティス♡♡ヨガの呼吸法やポーズで心身の緊張を解きほぐし美しい姿勢づくりを目指します。
- 基礎的なポーズで初級ヨガ、初級ピラティスエクササイズ)
- ・ミニボールエクササイズ♡♡ミニボールに身体を預けるバランスを取るなどで身体のコントロール能力を引き出すストレッチ、トレーニングを行ないます。
- バランスボール♡♡♡姿勢を維持する深部筋を楽しくバランスボールで弾みながら体幹を無理なく強化して安定性を高めます。
- ・ボクササイズ♡♡(♡♡♡) 格闘技の動作を音楽に合わせて簡単なパンチ(キック)で体幹トレーニング、脂肪燃焼すっきり爽快レッスンです。
 - ・ステップ初級♡♡♡ステップ台の乗降運動で全身運動と脂肪燃焼。はじめての方でも安心な内容です。
 - ・ステップ準中級♡♡♡初級の動きにアレンジを加えたしっかり汗かきクラスです。
 - ・脂肪燃焼サーキット♡♡(♡♡♡) 簡単なエアロビクスと自重を使ったトレーニング効率よく脂肪を燃やし引き締まったボディラインを目指します。
 - ・シェイプエアロ♡♡簡単なエアロビクスで気持ちよく全身運動で血流を促しほぐし活性化!体力アップ、脂肪燃焼心地よく汗を流しましょう。

～プライベートレッスン～

ペアストレッチ、コンディショニング、肩こり、腰こり、足の疲れなどのほぐし(身体の不調ご相談ください)

1セッション40分 1000円 1名でもお友達とグループレッスンでもOK

～無料ミニレッスン～

☆クラスは、9:50 から又は 11:10 からのレッスンにご参加の方が参加できる 10 分の無料のクラスです。

〈体調にあわせて無理なくお楽しみいただくために〉

- ・妊娠中の方は、ご参加いただけません。
- ・怪我や事故は、補償致しかねます。ご自身の体調に合わせてご無理のない範囲でお楽しみください。
- ・体調のすぐれない時や身体に腫れや痛みがある場合は、お休みのご連絡をお願い致します。
- ・関節、背中、頭、痛みや腫れ、肩の脱臼、亜脱臼、脊柱疾患がある方、血圧や代謝疾患のある方は、医師にご相談、許可指導のもとご参加ください。