

運動指導コース

(令和6年9～12月/15回コース)

《エアロビクスダンスコース》

エアロビクスコースでは、有酸素運動に加え
自宅でも行える自重を使った筋力運動を行います

講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
爽快！エアロビクスダンス①	9月11日	水曜日 12:50～13:50	リズムにのってLet'sダンス！！ 音楽に合わせた有酸素運動と筋コン 運動の組み合わせでシェイプアップ！	各20名	各13,500円
減量！エアロビクスダンス②	9月12日	木曜日 12:50～13:50			
減量！エアロビクスダンス③		木曜日 18:20～19:20			



《からだリセットコース》

肩こりや腰痛を防ぐために大切なことは、日頃から正しい姿勢を保つことです
普段あまり使われないことのない、コア(体幹)を鍛えて、骨盤や背中の歪みを矯正しましょう

講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
ゆがみ改善！ゆっくりピラティス	9月12日	木曜日 16:15～17:15	背部などの筋力が高まり、 姿勢・体幹の安定性が向上します	各20名	13,500円
女性のためのパワーヨガ(14回)	9月10日	火曜日 18:20～19:10	ヨガの動きで歪みや疲れを解消、 血液やリンパの流れを促しましょう		12,800円
yoga入門 ～プラナヤマ呼吸法～	9月13日	金曜日 18:30～19:20	姿勢不良による浅い呼吸を改善し 自律神経の働きを整えます		13,500円
はじめての太極拳 ～初級編～	9月12日	木曜日 10:30～12:00	普段使わない筋肉を動かし可動域UP 太極拳の基本の動きを習得しましょう		13,000円



《ホール短期運動指導コース》

講座名	内容	定員	受講料
ホールで運動 2024 秋 中高年のいきいきエアロビクス 概ね60歳以上 運動制限のない健康な方	【日 程】 9月2日～12月23日 全11回 毎月曜日 12:30～13:30 ※9/16・23・10/14・28・11/4・18 休み 【準備物】 動きやすい服装、タオル 運動靴(土足)、飲み物	30名	期間内10回 4,000円 ※1回 予備日
ホールで運動 2024 秋 ラテンのリズムでテンポアップエアロ 概ね50歳以上 運動制限のない健康な方	【日 程】 9月2日～12月23日 全11回 毎月曜日 14:00～15:00 ※9/16・23・10/14・28・11/4・18 休み 【準備物】 動きやすい服装、タオル 運動靴(土足)、飲み物	30名	期間内10回 4,000円 ※1回 予備日