

令和5年「4月クラス」 向日市健康増進センター スタジオプログラム

プログラムNO	プログラム	曜日	インストラクター	開催日	時間	対象 大人は18歳以上	内容	強度	スタジオ	参加費/回	定員
月-1	フラダンス	月	金 慶順	4/3・4/10・ 4/17・4/24	10:00～11:00	大人	ハワイアン・ミュージックに合わせてゆったり踊る癒しのダンス	☆	A	¥1,000	20
月-2	ソフトエアロ&ストレッチ				11:15～12:15	大人	エアロピクスの基本動作をわかり易くご紹介する初心者向けのプログラム	☆	A	¥1,000	20
火-1	朝ストレッチヨガ	火	影山 紗綾子	4/4・4/11・ 4/18・4/25	10:00～11:00	大人	ヨガのポーズで体調を整え、疲れやこりの解消に役立つプログラム	☆	B	¥800	15
火-2	キッズダンス入門クラス		杉本 沙織		16:30～17:15	年長～小学生	ダンスを通じてリズム感や基本を身につける入門クラス	☆	A	月額 ¥4,000	20
火-3	キッズダンス初中級クラス				17:30～18:30	小学生	ダンスのスキルアップを目指した初中級クラス	☆☆	A	月額 ¥5,000	20
火-4	夜ストレッチヨガ		影山 紗綾子		19:00～20:00	大人	ヨガのポーズで体調を整え、疲れやこりの解消に役立つプログラム	☆	B	¥800	15
火-5	ソフトステップとストレッチ		田中 陽子		19:00～20:00	大人	ステップ台を使用した昇降運動です。初めての方でも気軽に参加して頂けます	☆	A	¥1,000	20
水-1	健美操	水	KAZUMI	4/5・4/12・ 4/19・4/26	10:00～11:00	大人	健やかに美しく自分自身を操る健康体操	☆	A	¥1,000	20
水-2	かんたんバレエ		梅田 一美		10:30～11:45	大人	マット・バーレッスンを中心にストレッチをおこない足腰を強化し、正しい姿勢をめざすプログラム	☆	B	¥1,000	10
水-3	ZUMBA		KAZUMI		11:15～12:15	大人	ラテン系の音楽に合わせて動くダンス系プログラム	☆☆	A	¥1,000	20
水-4	子どもはじめてバレエ		梅田 一美		16:30～17:30	年少～小学3年生	つま先立ちなどバレエの動きで体幹が強くなりバランス感覚を強化し、正しい姿勢をめざすプログラム	☆	B	月額 ¥4,000	10
水-5	キッズダンス入門クラス		EMIKO		16:30～17:15	年長～小学生	ダンスを通じてリズム感や基本を身につける入門クラス	☆	A	月額 ¥4,000	20
水-6	キッズダンス初中級クラス				17:20～18:20	小学生	ダンスのスキルアップを目指した初中級クラス	☆☆	A	月額 ¥5,000	20
水-7	ベリーエクササイズ		米山 まり		19:00～20:00	大人	ベリーダンスの要素を取り入れお腹や、腰をたくさん動かし体幹を鍛えるエクササイズ	☆☆	A	¥800	20
木-1	エアロピクス	木	是澤 亜都佐	4/6・4/20	10:00～11:00	大人	日常動作（歩くなどの動き）をリズムに合わせて動きます。初めての方も楽しめるプログラム	☆	A	¥1,000	20
木-2	かんたん筋トレ				11:15～12:15	大人	自分の体を使った筋力トレーニングです。どなたでも参加できます。	☆	A	¥1,000	20
金-1	ママとベビーのヨガ	金	清水 あゆみ	4/7・4/14・ 4/21・4/28	10:00～11:00	生後2ヶ月～2歳の親子	産後の身体を整えます。ママはリセット、赤ちゃんにはマッサージ、ベビーヨガをする中で親子ともリフレッシュしていただけます。	☆	A	¥1,000	10
金-2	フラダンス		藤田 たつこ		11:30～12:30	大人	ハワイアン・ミュージックに合わせてゆったり踊る癒しのダンス	☆	A	¥1,000	20
金-3	ジャイロキネシス		栢田 久子		14:00～15:30	大人	流れるように曲線を描く動き、リズムカルな呼吸と組み合わせながらのエクササイズ。前半はイスを使って、後半はマットで骨盤、背骨を動かします。	☆	A	¥1,500	20
金-4	エアロ&ストレッチ		山根 幸子		19:00～20:00	大人	エアロピクスの基本動作をわかり易くご紹介する初心者向けのプログラム	☆	A	¥1,000	20
土-1	キッズおやこヨガ	土	清水 あゆみ	4/8・4/15・ 4/22	10:00～11:00	2歳～年長の子と保護者	遊びながら運動能力が高まるおやこポーズや創造力を育てる動物ヨガで心身の成長を育みます	☆	B	¥1,000	10
土-2	キッズ体幹ヨガ				11:15～12:15	小学1～4年生	柔軟力・バランス力・股関節力・子どもの生まれ持った力を遊びながら発達向上していく身体の基盤を作ります	☆☆	B	¥1,000	10
土-3	ヨガ		平井 佳奈	4/1・4/8・ 4/15・4/22	12:15～13:15	大人	ヨガのポーズで体調を整え、疲れやこりを解消に役立つプログラム	☆☆	A	¥1,000	20
土-4	ピラティス			13:30～14:30	大人	インナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで、背筋が伸びた美しい姿勢、しなやかに自由自在に動く肉体など、理想的な体と健康に導くエクササイズ	☆☆	A	¥1,000	20	
土-5	ヨガ		清水 あゆみ	4/8・4/15・4/22	15:00～16:00	大人	ヨガのポーズで体調を整え、疲れやこりの解消に役立つプログラム	☆☆	A	¥1,000	20
日-1	カキラ	日	森 智子	4/2・4/9・ 4/16・4/23	10:00～11:00	大人	呼吸を整え体の関節をほぐして姿勢を整え体の痛みを緩和させることを目的としたプログラム	☆	A	¥1,000	20

<参加にあたり注意事項>

登録はご本人確認ができる証明書（健康保険証など）をご提示ください。ご入金後の返金はできません

※利用登録費1,500円が必要です。（向日市民体育館のトレーニング室使用登録証をお持ちの方はご提示ください）

※1回プログラムの参加は当日お支払いください。各プログラム開始30分前から受付を始め、5分前まで、もしくは定員まで受付します。

※子どもの「月謝クラス」火-2・火-3・水-4・水-5・水-6については、継続者を優先とし4月のレッスンは3月1日～15日まで納入受付します。4月の新規受付については空席のみ3月16日以降受付します。

