

令和5年「12月」・令和6年「1月」 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	スタジオ	時間	参加費/回	対象 大人は18歳以上	定員	開催日	内 容	強度	インストラクター
月-1	フラダンス	A	10:30~11:30	¥1,000	大人	20	12月・・・4・11・18・25 1月・・・8・15・22・29	ハワイアン・ミュージックに合わせゆったり踊る癒しのダンス	☆	金 慶順
火-1	朝ストレッチヨガ	A	10:00~11:00	¥800	大人	20	12月・・・5・12・19・26 1月・・・9・16・23・30	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	☆	大峰 麻友子
火-2	キッズダンス入門クラス		16:30~17:15	月額 ¥4,000	年長~小学生	20		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	☆	杉本 沙織
火-3	キッズダンス初中級クラス		17:30~18:30	月額 ¥5,000	小学生	20		ダンスのスキルアップを目指した初中級クラス	☆☆	
火-4	夜ストレッチヨガ		19:00~20:00	¥800	大人	20		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	☆	mayumi
水-1	健美操	A	10:00~11:00	¥1,000	大人	20	12月・・・6・13・20・27 1月・・・10・17・24・31	健やかに美しく自分自身を操る健康体操	☆	KAZUMI
水-2	かんたんバレエ	B	10:30~11:45	¥1,000		10		マット・バレエ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	☆	梅田 一美
水-3	ZUMBA	A	11:15~12:15	¥1,000		20		ラテン系の音楽に合わせて動くダンス系プログラム	☆☆	KAZUMI
水-4	子どもはじめてバレエ	B	16:30~17:30	月額 ¥4,000	年少~小学3年生	10	12月・・・6・13・20・27 1月・・・10・17・24・31	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	☆	梅田 一美
水-5	キッズダンス入門クラス	A	16:30~17:15	月額 ¥4,000	年長~小学生	20		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	☆	EMIKO
水-6	キッズダンス初中級クラス		17:20~18:20	月額 ¥5,000	小学生	20		ダンスのスキルアップを目指した初中級クラス	☆☆	
水-7	ベリーダンスエクササイズ		19:00~20:00	¥800	大人の女性	20		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	☆☆	
木-1	エアロビクス	A	10:00~11:00	¥1,000	大人	20	12月・・・7・21	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	☆	是澤 亜都佐
木-2	かんたん筋トレ		11:15~12:15	¥1,000		20	1月・・・18	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。	☆	
金-2	フラダンス	A	11:30~12:30	¥1,000	大人	20	12月・・・1・8・15・22 1月・・・5・12・19・26	ハワイアン・ミュージックに合わせゆったり踊る癒しのダンス	☆	藤田 たつこ
金-3	ジャイロキネシス		14:00~15:30	¥1,500		20		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。	☆	栢田 久子
金-4	エアロ&ストレッチ		19:00~20:00	¥1,000		20		エアロビ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	☆	山根 幸子
土-1	キッズおやこヨガ	A	10:00~11:00	¥1,000	2歳~年長の子と保護者	10	12月・・・2・9・16・23 1月・・・6・13・20・27	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	☆	清水 あゆみ
土-2	キッズ体幹ヨガ	B	11:15~12:15	¥1,000	小学1~4年生	10		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	☆☆	
土-3	ヨガ	A	12:15~13:15	¥1,000	大人	20	12月・・・2・9・16・23 1月・・・6・13・27	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	☆☆	平井 佳奈
土-4	ピラティス		13:30~14:30	¥1,000		20		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、しなやかで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	☆☆	
土-5	ヨガ		15:00~16:00	¥1,000		20		12月・・・2・9・16・23 1月・・・6・13・20・27	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	
日-1	カキラ	A	10:00~11:00	¥1,000	大人	20	12月・・・3・10・17・24 1月・・・7・14・21・28	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	☆	森 智子

<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、継続者を優先とし前月の1日~15日まで納入受付します。新規受付については空席のみ前月16日以降受付します。

