# 令和8年「10月」・「11月」　向日市健康増進センター　スタジオプログラム

## ●大人プログラム

| | | スタジオ | 時　間 | 参加費/回/人 | 対　象<br>大人は18歳以上 | 定員 | 開　催　日 | 内　容 | 強度 | インストラクター |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 月曜 | フラダンス | A | 10：30 ～ 11：30 | ¥1,000 | 大人 | 20人 | 10月・・・12・19・26<br>11月・・・2・9・16・30 | 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です | ☆ | 金　慶順 |
| | ＺＵＭＢＡ | | 11：40 ～ 12：40 | | | | | ラテン系の音楽に合わせて動くダンス系、汗をかけるプログラムです | ☆☆ | |
| | ピラティス　♦11/23のみ事前申込 | | 13：30 ～ 14：30 | | | | 10月・・・5・12・19・26<br>11月・・・2・9・16・（23フェア）・30 | 体を引き締め、美姿勢になる効果があります。簡単な動きなのでどなたでもご参加いただけます。細長いストレッチポールを使ったレッスンも行います | ☆☆ | 山口　美由希 |
| 火曜 | 朝ストレッチヨガ | A | 10：00 ～ 11：00 | | | 20人 | 10月・・・6・13・20・27<br>11月・・・3・10・17・24 | 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です<br>ヨガが初めての方も始めてみませんか | ☆ | mayumi |
| | 太　極　拳 | | 11：30 ～ 12：45 | | | | | 呼吸に合わせてゆっくりした動きで足腰をきたえます。老若男女どなたでもご参加お待ちしています（底がうすい靴、もしくは滑り止め靴下をご準備ください） | | 青木 京子 |
| | 夜ストレッチヨガ | | 19：00 ～ 20：00 | | | | | 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です<br>ヨガが初めての方も始めてみませんか | | mayumi |
| 水曜 | 健 康 体 操 | A | 10：00 ～ 11：00 | | | 20人 | 10月・・・7・14・21・28<br>11月・・・4・11・18・25 | 健康寿命を延ばす体操・筋トレ・ストレッチです。運動をこれから始める方もご心配なく、参加者の年齢や状態に合わせてレッスンします | ☆ | KAZUMI |
| | かんたんバレエ | B | 10：30 ～ 11：45 | | | 10人 | 10月・・・21・28<br>11月・・・4・18・25 | 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です | | 梅田　一美 |
| | ＺＵＭＢＡ | A | 11：15 ～ 12：15 | | | 20人 | 10月・・・7・14・21・28<br>11月・・・4・11・18・25 | ラテン系の音楽に合わせて動くダンス系、汗をかけるプログラムです | ☆☆ | KAZUMI |
| | ポル・ド・ブラ | | 13：00 ～ 14：00 | | | | | バレエ要素のエレガントな動作を繰り返し、柔軟性を高めながら、筋力アップ、体幹を鍛える姿勢改善プログラムです | ☆ | Kaana |
| | ダンス　オリジナル | | 14：15 ～ 15：15 | | | | | ダンスの基本ステップ＆コンビネーションなど、色々なジャンルを月変わりで踊ります。踊ってみたい気持ちがあればどなたでもお待ちしています | | |
| | ベリーダンスエクササイズ | | 19：00 ～ 20：00 | | 大人の女性 | | | 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です | ☆☆ | 米山　まり |
| 木曜 | エアロビクス | A | 10：00 ～ 11：00 | | 大人 | 20人 | 10月・・・1・15・29 | 日常動作（歩くなどの動き）をリズムに合わせ動きます。初めての方も楽しめるプログラムです | ☆ | 是澤　亜都佐 |
| | か ん た ん 筋 ト レ | | 11：15 ～ 12：15 | | | 15人 | 11月・・・5・19 | 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 | | |
| 金曜 | フラダンス | A | 11：30 ～ 12：30 | | | 20人 | 10月・・・2・9・16・23<br>11月・・・6・13・20・27 | 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です | ☆ | 藤田　たつこ |
| | ジャイロキネシス | | 14：00 ～ 15：30 | ¥1,500 | | | 10月・・・2・9・16・23・30<br>11月・・・6・13・20・27 | 流れるように曲線を描く動き、リズミカルな呼吸と組み合わせながらのエクササイズです。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 | | 枡田　久子 |
| | エアロ ＆ ストレッチ | | 19：00 ～ 20：00 | ¥1,000 | | | 10月・・・2・9・23・30<br>11月・・・6・13・20・27 | 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です<br>（※中学生・高校生：親御さんとご一緒であれば受講可。登録と参加費が必要） | | 山根　幸子 |
| 土曜 | エアロビクス | A | 10：00 ～ 11：00 | | | 20人 | 10月・・・3・10・17・24<br>11月・・・7・21・28 | 日常動作（歩くなどの動き）をリズムに合わせ動きます。初めての方も楽しめるプログラムです。 | ☆ | 是澤　亜都佐 |
| | 身体リセット＆リラックスヨガ | | 12：15 ～ 13：15 | | | | 10月・・・10・24<br>11月・・・14・28 | 心身ともに日々の緊張から解放され、ゆっくりとした呼吸に合わせて動いていきます。身体をリセットし、心地良さを大切に行う事で、心もリラックスさせます | | 平井　佳奈 |
| | ピラティス | | 13：30 ～ 14：30 | | | | | 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です | ☆☆ | |
| | ヨ　ガ | | 15：00 ～ 16：00 | | | | 10月・・・3・10・17・24・31<br>11月・・・7・14・21・28 | 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です<br>（※中学生・高校生：親御さんとご一緒であれば受講可。登録と参加費が必要） | | 清水　あゆみ |
| 日曜 | カ キ ラ | A | 10：00 ～ 11：00 | | | 20人 | 10月・・・4・11・18・25<br>11月・・・1・8・15・22・29 | 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です。椅子に座り、ゆっくり体をほぐしましょう | ☆ | 森　智子 |

♦11/23向日市スポーツ交流フェア（無料）「ピラティス」は11/1～15に[向日市スポーツ文化協会]ホームページより申込。多数の場合抽選。抽選結果は11/18正午以降、協会HPにて各自ご確認ください

## ●子どもプログラム

| | | スタジオ | 時　間 | 参加費/回<br>月額レッスンは4回 | 対　象 | 定員 | 開　催　日 | 内　容 | 強度 | インストラクター |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 水曜 | 子どもはじめてバレエ | B | 16：30 ～ 17：30<br>（一部17:00 ～ 18：00） | 月額　￥4,000 | 年少～小学３年生 | 12人 | 10月・・・7・14・21・28<br>11月・・・4・11・18・25 | 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です | ☆ | 梅田　一美 |
| | キッズダンス入門クラス | A | 16：30 ～ 17：15 | | 年長～小学生 | 15人 | | ダンスを通じてリズム感や、ダンスの基本を身につけるクラスです<br>ダンスを踊ってみたい、はじめたい・・・大歓迎です。一緒に踊ってみましょう！ | | EMIKO |
| | キッズダンス初中級クラス | | 17：20 ～ 18：20 | 月額　￥5,000 | 小学生 | 20人 | | ダンスのスキルアップを目指したクラスです | ☆☆ | |
| 金曜 | 小学生運動教室 | A | 16：30 ～ 17：30 | 月額　￥4,000 | 小学生 | 10人 | 10月・・・2・16・23　（10/9休講）<br>11月・・・6・13・20・27<br>（※10/30のレッスン無し） | 体を動かす事は、うまくいけば楽しいです。ちょっとしたコツで上手になります<br>マット・跳箱・鉄棒など学校体育で困らないレベルを目指しましょう | ☆ | 七瀧　友昭 |
| | 小学生ステップアップ運動教室 | | 17：40 ～ 18：40 | | | | | マット・跳箱・鉄棒において基礎的な動きがスムーズにでき、さらに上達を目指すクラスです | ☆☆ | |

＜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」については、継続者を優先とし前月の1日（1月は5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。

向日市健康増進センター
向日市鶏冠井町上古8-1（電話075-932-5122）