

●大人プログラム

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		
月曜	フラダンス				4月・・・7・14・21・28	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です	☆	金 慶順		
	ピラティス				5月・・・12・19・26	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			20人	4月・・・8・15・22・29	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。ヨガが初めての方も始めてみませんか。ご参加お待ちしております		mayumi		
	夜ストレッチヨガ				4月・・・1・8・15・22・29				5月・・・13・20・27	
水曜	健康体操	¥1,000	大人	10人	4月・・・2・9・16・23	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				5月・・・7・14・21・28	マット・バレエ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				11:15~12:15	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	
	ポール・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	4月・・・2・9・16・23・30		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おります	☆☆	米山 まり
	ベリーダンスエクササイズ				19:00~20:00	5月・・・7・14・21・28		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		
木曜	エアロビクス			20人	4月・・・3・17	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です		是澤 亜都佐		
	かんたん筋トレ				5月・・・1・15・29	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	¥1,500	大人	A	4月・・・4・11・18・25	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です	☆	藤田 たつこ		
	ジャイロキネシス				5月・・・9・16・23・30	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		柘田 久子		
	エアロ&ストレッチ				19:00~20:00	¥1,000		4月・・・4・11・18・25	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 (※中学生・高校生：親御さんとご一緒にあれば受講可。登録と参加費が必要)	山根 幸子
土曜	2歳からの運動ヨガ教室	大人1人につき ¥1,000	保護者と子 (子は2歳~年長)	10人	4月・・・5・12・19・26	親子でふれあいながら体を使った運動あそびを行います。身体を動かす楽しさや、運動能力が高まることによる達成感など、子どもの心身の成長を育みます	☆☆	清水 あゆみ		
	身体リセット&リラックスヨガ	¥1,000	大人	20人	4月・・・5・19	心身とも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	5月・・・10・17・31		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	清水 あゆみ	
	ヨガ	参加1人につき ¥1,000	4月・・・5・12・19・26	5月・・・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 (※中学生・高校生：親御さんとご一緒にあれば受講可。登録と参加費が必要)					
日曜	カキラ	¥1,000			4月・・・6・13・20・27	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		
					5月・・・11・18・25					

●子どもプログラム

スタジオ	時 間	参加費/回 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
火曜	キッズダンス入門クラス	月額 ¥4,000	年長~小学生	15人	4月・・・1・8・15・22	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。ダンスを踊ってみたい、はじめてたい・・・大歓迎です。一緒に踊ってみましょう！	☆	杉本 沙織
	キッズダンス初中級クラス				5月・・・13・20・27・6/3			
水曜	子どもはじめてバレエ	月額 ¥4,000	年少~小学3年生	10人	4月・・・2・9・16・23	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				5月・・・7・14・21・28	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。ダンスを踊ってみたい、はじめてたい・・・大歓迎です。一緒に踊ってみましょう！		
	キッズダンス初中級クラス				17:20~18:20	月額 ¥5,000		
金曜	小学生運動教室 (4月からの新教室)	月額 ¥4,000	小学生	12人	4月・・・4・11・18・25	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。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。	☆	七瀬 友昭
					5月・・・9・16・23・30			

<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)