

# 令和6年「12月」・令和7年「1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	対象	定員	開催日	内容	強度	インストラクター	
月曜	フラダンス		大人	20人	12月・・・2・9・16・23	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	☆	金 慶順	
	ピラティス				1月・・・6・13・20・27 12月・・・2・9・16・23 1月・・・6・20・27	ピラティスには体を引き締め美姿勢になる効果があります。簡単な動きでどなたでもご参加いただけます	☆☆	山口 美由希	
火曜	朝ストレッチヨガ		大人	20人	12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	☆	大峰 麻友子	
	夜ストレッチヨガ				1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		mayumi	
水曜	健康体操	¥1,000	大人の女性	10人	10:00~11:00	健康寿命を延ばす体操・筋トレ・ストレッチ。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				10:30~11:45	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		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プログラム		KAZUMI	
	ポール・ド・ブラ				13:00~14:00	バレエ要素の動きを基本にエレガントな動作を繰り返しながら柔軟性を高め、筋力アップ、体幹を鍛えていく姿勢改善プログラム		☆	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。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OK		☆☆	米山 まり
	ベリーダンスエクササイズ				19:00~20:00	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			
木曜	エアロビクス		大人	20人	10:00~11:00	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	
	かんたん筋トレ				11:15~12:15	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	20人	11:30~12:30	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	☆	藤田 たつこ	
	ジャイロキネシス				14:00~15:30	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。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	
	エアロ&ストレッチ				19:00~20:00	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 (※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	10:00~11:00	12月・・・7・14・21 1月・・・11・18・25	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	12:15~13:15	12月・・・開催日未定(11月末に公表)	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	1月・・・開催日未定(12月末に公表)	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		
	ヨガ	参加1人につき ¥1,000	大人	20人	15:00~16:00	12月・・・7・14・21 1月・・・11・18・25	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 (※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)	☆☆	清水 あゆみ
カキラ	¥1,000	12月・・・1・8・15・22 1月・・・5・12・19・26			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		

## ●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	12月・・・11/26・12/3・10・17	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			
	キッズダンス初中級クラス				17:30~18:30	月額 ¥5,000			小学生	20人	1月・・・12/24・1/7・14・28 (※12/24は1月レッスンです)
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	16:30~17:30	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			
	キッズダンス入門クラス				16:30~17:15	年長~小学生			15人	12月・・・4・11・18・25 1月・・・8・15・22・29	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
	キッズダンス初中級クラス				17:20~18:20	小学生			20人	ダンスのスキルアップを目指した初中級クラス	
土曜	親子・姿勢改善ヨガ教室	子1人につき ¥1,000	小学生と保護者(祖父母可) (保護者参加は1人に限る)	7人	11:15~12:15	12月・・・7・14・21 1月・・・11・18・25	小学生の「姿勢」を整える事を目的に、あそび的な動きから柔軟力やバランス力、瞬発力など発達向上を目指すクラスです。月ごとにテーマを変えます ※子だけの参加も可	☆☆	清水 あゆみ		

### <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~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)