

祝日レッスン

令和6年5月3日(金)

時間	レッスン名	担当	運動レベル	内容
10:00～10:40	寝たまま楽ちんヨガ	佐々木	初 中 上	身体のほぐしやストレッチを入れながら全ポーズ寝たままで行い、のんびりとリラクゼーションしながら、心身を整えるヨガです。
11:00～11:40	ファットバーン ボクシング	佐々木	初 中 上	軽快な音楽に乗り、ボクシングの動きで、楽しくストレス発散出来るレッスンです。今回は、グローブをはめて、サンドバックを打込む時間もあります。
14:30～15:10	かんたんエアロ	十川	初 中 上	エアロビクス入門のクラスです。基本のステップを中心にローインパクト(衝撃の少ない)動きで構成され、体力に自信の無い方でも安心してご参加頂けるクラスです。
15:20～15:40	ストレッチポール	トレーナー	初 中 上	ストレッチポールを使い、身体の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻す緩やかな運動(基本のベーシック7)を行います。

令和6年5月4日(土)

時間	レッスン名	担当	運動レベル	内容
10:00～10:40	バランス コーディネーション	佐野	初 中 上	誰でもできる簡単ストレッチ、筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に取り入れ、音楽に合わせて簡単な全身運動(エアロビクス)を行うレッスンです。
10:50～11:30	かんたんエアロ	佐野	初 中 上	エアロビクス入門のクラスです。基本のステップを中心にローインパクト(衝撃の少ない)動きで構成され、体力に自信の無い方でも安心してご参加頂けるクラスです。
14:00～14:40	ヨガ 瑜珈	福島	初 中 上	身体と心が本来の自然な状態へ戻っていけるよう、動くことつろぐことをくり返しますヨガです。初めてでも身体が硬くてもご参加いただけます。
15:10～15:50	のんたんといっしょ エアロビクスローハイ ・ミドリ	のんたん	初 中 上	ローインパクトとハイインパクトで構成され、シンプルな動きが中心で運動量の多いエアロビクスが楽しめるクラスです。

令和6年5月5日(日)

時間	レッスン名	担当	運動レベル	内容
10:00～10:20	ストレッチ	トレーナー	初 中 上	準備運動や整理運動などに有効な柔軟運動を行います。
10:30～11:10	ZUMBA。	黒川	初 中 上	ラテンの音楽に合わせて身体を動かすダンスエクササイズです。骨盤矯正や脂肪燃焼、筋力トレーニングもできるクラスです。
14:10～14:50	のんたんといっしょ チェアサーキット エクササイズ	のんたん	初 中 上	イスを使用し座位・立位を織混ぜ、筋トレと有酸素運動を繰り返します。キツすぎたらイスで休んで見学してね!
15:00～15:20	ストレッチポール	トレーナー	初 中 上	ストレッチポールを使い、身体の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻す緩やかな運動(基本のベーシック7)を行います。

運動レベル

初級レベル 初心者や運動経験が少ない人々を対象とし、動作や負荷は、比較的低く、スピードもゆっくりとしたレッスンです。

中級レベル 一定の運動経験があり、基本的な動作やテクニックを習得した人々を対象とし、動作や負荷は、中程度から高め、スピードも速めになることがあるレッスンです。