

1か月じっくり体験してほしい 7月・9月は健康トライアル月間

先着受付中! ☎011-241-0123

※事前予約 必須にあり、入会金、傷害保険料が必要です。※定員になり次第締め切ります。※教材費、消耗品が必要な講座があります。※お申し込みは複数のお申込みをいただくことができます。ただし、同一講座のお申込みは1回まで(7月か9月のいずれか)とさせていただきます。

お申し込みの方は
入会金が半額になります。
通常 ¥2,160
¥1,080!

電話受付時間:月~金曜 9:30~19:00 土曜 9:30~17:00 ※日・祭休

お仕事帰りのシェイプアップトレーニング

正しい呼吸・正しい姿勢を身につけることで痩せやすい、動きやすい、疲れにくい健康美ボディが手に入ります。

■山岸 真 ほか
■第2・第4水曜 / 18:30~19:45
■7月・9月(各2回)各3,672円

ストレッチ30分+ トレーニング45分



①ストレッチで楽な姿勢を取り戻します
②正しい姿勢を維持するために、背中・お尻・股関節を中心に動かします



グライディングストレッチ&体幹強化

週1回で姿勢改善・体軸を作る!

適度な負荷をかけながら関節を360度滑らかにほぐし、体を芯から使う体幹ストレッチです。リリッドしづらなエクササイズで理想の体型へ導きます。

■杉本 孝依美 ほか
■18:30~19:45
■7月・9月(各4回)各5,616円
■グライディングディスクレンタル料各800円

円形のお面のような道具の上に乗り滑らせながらエクササイズをおこないます。

チャレンジヨガ

自分の調子に合わせてチャレンジ



日々の積み重ねが健康暮らしに役立ちます。ヨガは体調に合わせて自分のペースで行えるのが良いところです。自らの健康のためにチャレンジしようという方々を応援します。

■近藤 和実 ほか
■15:15~16:15
■7月・9月(各4回)各6,480円

月2回の朝ヨガ

ココロとカラダのリラックス習慣



月曜日の朝、カラダを動かすことで気持ちよく1週間のスイッチをONしましょう。心身ともに健康で幸せな生活を送るために、月2回の朝ヨガでリラックスしてください。

■向井 真理子 ほか
■第2・第4水曜 / 10:00~11:10
■7月・9月(各2回)各3,456円

やさしいヨガ

呼吸は最大の筋肉運動です。リラックス効果を生み出す深い呼吸に、優しいポーズを組み合わせて、体でリラックス効果も期待できます。初めての方も是非お試しください。

■松野 典子 ほか
■18:00~19:30
■7月・9月(各4回)各5,616円

健康太極拳

太極拳は、心拍数を上げずに内側の血流を保ちつつ、体を支える力、足を上げろ力、平衡を保つ力を確保する有酸素運動です。

■在瀬 真知子 ほか
■15:30~17:00、18:00~19:30 土曜 / 18:00~19:30
■7月・9月(各4回)各5,616円
※対象20歳以上 ※申込時に希望の曜日・時間をあらかじめお選び下さい。



ほぐしの健康体操~健美操

心身ともに健康に! 身体とココロをバランスよく調えていきます。7月は骨格の歪み調整ポイントを学びましょう!

■田口 優子 ほか
■木曜 / 17:50~18:50
■7月・9月(各4回)各5,616円
■テキスト代540円

骨格の歪みを調整することで、背骨の歪みも解消されます
①大殿筋・立内臓の働きが活発に
②カラダの不調を緩和



自強術(じきょうじゅつ)体操

自分の健康は自分で守ることを大切に! する日本発祥の健康運動。治療法を土台に考えられた31の動作は全身運動ですが、エネルギー消費量は多くありません。慣れてくると31の動作を1回15分程度で行えるようになります。

■長谷川 優子 ほか
■木曜 / 13:00~14:30
■7月・9月(各4回)各5,184円



花架拳と練功十八法

マイベス健康法

花架拳は花のように舞う健身術と言われ、その姿は女を思わせるため、女性からの支持が高くなっています。参加者は40代から80代までと幅広いのが特徴です。

■鈴木 レフ ほか
■火曜 / 13:30~15:00
■7月・9月(各3回)各5,184円

正しく学ぶ健康気功 練功十八法&養生功

健康寿命をのばそう!

練功十八法は上海の著名な整形外科医が患者の痛みを取り除くために編み出した健康法つくり体操です。体力に自身のない方、高齢者の方でも講師が手ほどきします。

■藤岡 隆博 ほか
■木曜 / 10:00~12:00
■7月・9月(各4回)各5,616円

身体が元気になるヒントがわかります!
身体は心を動かして、心は身体を作ります!



腰痛・ひざ痛 予防体操

腰や膝が痛くならないように、運動不足などの改善を目的としたクラスです。理想的な姿勢を保ち、深層部の筋も意識的にトレーニングします。

■木田 弘恵 ほか
■火曜 / 15:20~16:35
■7月・9月(各4回)各5,616円



ホーム・ヨーガ

からだこころのリラックス

ヨーガは、瞑想です。インドの言葉であるサンスクリット語で「マントラ」を唱えたり、ヨーガの基本書「ヨーガ・スートラ」を紐解いたりします。マイベスを保ちながらストレッチ&リラックス。

■古畑 敦子 ほか
■水曜 / 15:30~17:00
■7月・9月(各4回)各5,616円



顔ヨガ&ストレッチYOGA

マイナス10歳顔! カラダのゆがみリセット!

顔の筋力で口角が上がるのと若々しい表情に。また、ヨガで肩甲骨をほぐし、骨格の歪みを整えると代謝がアップし、アンチエイジング効果も期待できます。

■元谷 真美 ほか
■金曜 / 13:00~14:30
■7月・9月(各3回)各5,508円

スポーツウエルネス吹矢教室

腹式呼吸を取り入れた「基本動作」は深い呼吸をもちらし、集中力を高めて体に活力をもたらします。

■大角 直司 ほか
■金曜 / 10:00~11:30
■7月・9月(各4回)各6,912円
■マウスピース代各110円



60歳からの脳トレ

短い時間で記憶力や集中力をUPさせ多方面から脳を刺激、活性化していきます。徐々に頭と体が連動して動くようになっていきます。

■松平 修子 ほか
■木曜 / 10:30~11:45
■7月・9月(各4回)各5,616円



女性合気道

7月のみ

女性講師による合気道クラス。無駄な力を使わずに相手を制するための稽古を行います。力の使い方を稽古の場で応用する方も増えていきます。

■布施 陽菜 ほか
■木曜 / 19:00~20:30
■7月(3回)5,184円
※対象女性(小学4年生以上)

50歳からのゆったり本格ピラティス

ピラティスはハリハバロを目的に生み出されたエクササイズです。ゆっくりとした動きで体幹を鍛え、本来あるべき理想の姿へ調整していきます。体が変わっていくのが実感できます。

■藤本 照子 ほか
■火曜 / 10:00~11:00
■7月・9月(各3回)各5,184円

ナチュラルヨガ

ストレスオフされたナチュラルな体を目指すクラス。無理なく、ゆっくり体を動かすので初心者でもリラックスして行えます。体の内側からアンチエイジングに取り組みます。

■藤本 照子 ほか
■水曜 / 13:00~14:30
■7月・9月(各3回)各4,860円
※対象女性

ベビーピクス&ピラティス

ママと一緒に

ベビーマッサージやリズム体操で「赤ちゃん」のリズム感・運動能力を育てていきます。

■杉本 孝依美 ほか
■水曜 / 15:15~15:50
■7月・9月(各4回)各4,320円
※対象4カ月~1歳6か月

さわやかリズムエクササイズ

音楽に合わせて楽しくエクササイズをしましょう。

■いまだ みつこ ほか
■火曜 / 13:30~14:45
■7月・9月(各4回)各5,616円

脂防燃焼リズム&ステップ

軽快な音楽に合わせてステップを踏み有酸素運動を行います

■山内 法昭 ほか
■木曜 / 11:20~12:20
■7月・9月(各4回)各5,616円
※対象女性

エアロ美クスプラス

運動不足からくる肩こり、腰痛、むくみを解消しましょう。仕事帰りの疲れた体に調子から元気をもたらすクラスです。

■杉本 孝依美 ほか
■水曜 / 18:30~19:45
■7月・9月(各4回)各5,616円

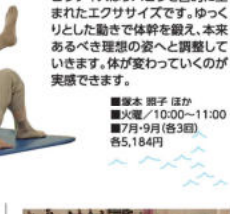


はじめてみよう! やさしいカラテ

7月のみ

初心者を対象に突き・受け・蹴りなど基本技を指導します。

■今井 尚佳 ほか
■木曜 / 19:20~20:20
■7月(4回)5,616円



転倒予防

高齢者の転倒による骨折は、その後の日常生活に大きな支障を与えることも。「私はまだ大丈夫」と言う方にこそ、現状を維持、向上させるために体験してほしいクラスです。

■山田 智津 ほか
■金曜 / 13:45~15:00
■7月・9月(各4回)各5,616円



リフレッシュヨガ

ヨガをやっていると心身の心地よい刺激がグセになります。ヨガの基本となる呼吸のリズムがつかめると、ヨガの魅力がもっとわかるはず。リフレッシュした気分を帰宅できるレッスンを心がけていきます。

■中山 文彦 ほか
■日曜 / 11:00~12:30
■7月・9月(各3回)各4,536円
※資料代各400円



ウエストスリム

①ウエストスリム
②むくみ解消
③骨盤の歪み解消

