

【南部スポーツ・コミュニティプラザ 定期制[3カ月制]】フロア ※3ヶ月分一括でお支払となります。(期により教室開催日数が異なります)

曜日	開催教室	種別	時間	対象	場所	定員 (名・組)	内容
火	リズム体操①	定期 (3カ月制)	9:30 ~ 10:15	18歳以上	多目的	15	音楽に合わせて全身を気持ち良く動かします。 シンプルな動作なので初めての方でもご参加いただけます。 後半はヨガマットを使用して姿勢改善のエクササイズを行い全身を綺麗に整えます。
	ヨガ		10:00 ~ 11:00		体育館	40	基本的な呼吸法やヨガのポーズを丁寧にいきなり、からだのバランスを整えます。ゆっくりと進めていきますのでヨガ初心者の方、体力に自身の無い方も安心してご参加いただけます。
	リズム体操②		10:30 ~ 11:15		多目的	15	音楽に合わせて全身を気持ち良く動かします。 シンプルな動作なので初めての方でもご参加いただけます。 後半はヨガマットを使用して姿勢改善のエクササイズを行い全身を綺麗に整えます。
	NEW!! ピラティス		12:00 ~ 13:00		多目的	13	姿勢と呼吸と体幹を意識しながら丁寧に動いていく基本のクラスです。 楽しく自身の身体と向き合しましょう。
水	スポーツウェルネス吹矢		9:30 ~ 11:15		体育館	30	スポーツウェルネス吹矢は安全な健康スポーツです。 性別・年齢を問わず、ゲーム感覚で楽しみながらできます。 吹矢式呼吸法による様々な健康効果が期待できます。
	筋トレ&ストレッチ		10:00 ~ 11:00		多目的	15	日常生活で使う筋力トレーニングやストレッチを行います。 健康維持や身体の調子を整えたい方におススメです。
	エアロビクス		19:30 ~ 20:30		多目的	15	音楽に合わせて、様々な動作を行う有酸素運動のレッスンです。 心肺機能の向上、脂肪燃焼効果が期待できます。
木	NEW!! ピラティス		10:30 ~ 11:30		多目的	13	姿勢と呼吸と体幹を意識しながら丁寧に動いていく基本のクラスです。 楽しく自身の身体と向き合しましょう。
	NEW!! サーキットEX		19:30 ~ 20:30		多目的	15	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うクラスです。シンプルなエアロビクスと自重トレーニングで無理なく全身バランスよくエクササイズできます。
金	フラダンス		10:00 ~ 11:00		多目的	15	3ヶ月を通して、1曲を少しずつ進めながら踊ります。 初心者の方でも安心してご参加出来ます。
	成人卓球		11:45 ~ 13:15		体育館	15	卓球は老若男女、楽しめるスポーツです。 基礎技術を学びながら参加者同士打ち合いを行ったりなどし、他の方と一緒にステップアップしていきましょう！！ 卓球未経験者の方でも大歓迎です。
	NEW!! 初めてのピラティス		12:30 ~ 13:30		多目的	13	ピラティスの基礎のクラスです。ゆっくり丁寧に進めて行きますので体力に不安のある方、初めての方も安心してご参加ください。心と体のバランスを整えていきましょう。
	太極拳		14:00 ~ 15:00		多目的	15	中国拳法の型を無理せず自身のペースで行います。
	筋トレ&ストレッチ		19:00 ~ 20:00		多目的	15	日常生活で使う筋力トレーニングやストレッチを行います。 健康維持や身体の調子を整えたい方におススメです。
土	ヨガ①		9:30 ~ 10:30		多目的	15	心身共にリラックスするほぐしのヨガや心地よく体を動かすフローヨガを行います。初心者から出来るヨガです。
	ヨガ②		10:35 ~ 11:35		多目的	15	心身共にリラックスするほぐしのヨガや心地よく体を動かすフローヨガを行います。初心者から出来るヨガです。