

# 運動指導コース

(令和5年9～12月/15回コース)

## 《エアロビクスダンスコース》

★体験可能講座・・・1回 1,100円

体験期間：7月3日(月)～8月7日(月)

エアロビクスコースでは、有酸素運動に加え自宅でも行える自重を使った筋力運動を行います。

講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
爽快！エアロビクスダンス① ★	9月6日	水曜日 12:50～13:50	リズムにのってLet'sダンス！！ 音楽に合わせた有酸素運動と筋コン運動の組み合わせでシェイプアップ！	各20名	各 13,500円
減量！エアロビクスダンス② ★	9月7日	木曜日 12:50～13:50			
減量！エアロビクスダンス③ ★		木曜日 18:20～19:20			

## 《からだリセットコース》

★体験可能講座・・・1回 1,100円

体験期間：7月3日(月)～8月7日(月)

肩こりや腰痛を防ぐために大切なことは、日頃から正しい姿勢を保つことです。普段あまり使われないことのない、コア(体幹)を鍛えて、骨盤や背中の歪みを矯正しましょう。



講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
ゆがみ改善！ゆっくりピラティス	9月7日	木曜日 16:15～17:15	背部などの筋力が高まり、 <b>姿勢・体幹の安定性が向上</b> します	各20名	13,500円
女性のためのパワーヨガ(13回)	9月5日	火曜日 18:20～19:10	ヨガの動きで <b>歪みや疲れを解消</b> 、 血液やリンパの流れを促しましょう		12,000円
yoga入門 ～プラナヤマ呼吸法～	9月8日	金曜日 18:30～19:20	姿勢不良による浅い呼吸を改善し <b>自律神経の働きを整えます</b>		13,500円
はじめての太極拳 ～初級編～★	9月7日	木曜日 10:30～12:00	普段使わない筋肉を動かし可動域UP！ 太極拳の <b>基本の動きを習得</b> しましょう		13,000円

## 《ホール短期運動指導コース》

講座名	内容	定員	受講料
ホールで運動 2023 秋 中高年のいきいきエアロビクス 概ね50歳以上 運動制限のない健康な方	<b>【日 程】</b> 9月4日～12月18日 全12回 毎月曜日 12:30～13:30 ※9/18・10/9・11/6・11/20 講座休み  <b>【準備物】</b> 動きやすい服装、タオル 運動靴(土足)、飲み物	30名	期間内11回 4,400円 ※1回 予備日
ホールで運動 2023 秋 ラテンのリズムで テンポアップエアロ 概ね40歳以上 運動制限のない健康な方	<b>【日 程】</b> 9月4日～12月18日 全12回 毎月曜日 14:00～15:00 ※9/18・10/9・11/6・11/20 講座休み  <b>【準備物】</b> 動きやすい服装、タオル 運動靴(土足)、飲み物	30名	期間内11回 4,400円 ※1回 予備日