

どうぎんカーリングスタジアム 成人フィットネス教室タイムスケジュール(対象:高校生以上)

令和6年度【更新日:2024.11.1】

	火 多目的室	水 多目的室	木 多目的室	金 多目的室
10:00	No.01 ピラティス 10:00~11:00 MASAKO ★★ 定員12名	No.03 あへあほ体操 10:00~11:00 大川 尚子 ★ 定員12名		
11:00				No.06 バレエストレッチ 11:00~12:00 水上 登美子 ★ 定員12名
12:00				
14:00	No.02 りらくすヨガ 14:00~15:00 十川 志津香 ★ 定員12名			
15:00				
19:00		No.04 ビューティーヨ ガ 19:00~20:00 YUKO ★ 定員12名	No.05 やさしいピラ ティス 19:00~20:00 高橋 カオリ ★ 定員12名	
20:00				

**No.01 火 ピラティス**  
【指導員】 MASAKO  
10:00~

腹筋深部を鍛え、ウエストを引き締めることで関節などの柔軟性を高めます。  
Point 姿勢改善、肩こり・腰痛が起こりにくい体づくりを目指します！  
基礎代謝を上げる効果もあります👏

---

**No.02 火 りらくすヨガ**  
【指導員】 十川 志津香  
14:00~

深い呼吸と筋肉の伸縮により、血行を促進し体のバランスを整えます。  
Point 心身に優しい精神を鍛える動きを取り入れたヨガでリラクゼーション効果があります🌿

---

**No.03 水 あへあほ体操**  
【指導員】 大川 尚子  
10:00~

誰でも簡単にできる運動でインナーマッスルを鍛えることで、体幹を引き締める効果があります。  
Point 「あへあほ」とみんなで大きな声を発するため、表情筋も鍛えられます😊

---

**No.04 水 ビューティーヨガ**  
【指導員】 YUKO  
19:00~

ゆったりとした動作で体幹を鍛えることで、体のバランスを整えます。身体的な緊張やこばりを短時間で簡単に緩めます。  
Point 心も体もほぐすことができ、深いリラクゼーション効果が期待できます👏

---

**No.05 木 やさしいピラティス**  
【指導員】 高橋 カオリ  
19:00~

深い呼吸と筋肉の伸縮により血行を促進することで、バランスのとれた美しい体に近づけます。  
Point ゆがみの矯正や体のバランスを整えるだけでなく、精神面でもリラクゼーション効果があります🌿

---

**No.06 金 バレエストレッチ**  
【指導員】 水上 登美子  
11:00~

クラシックバレエの動きと呼吸法を取り入れ、リズムに合わせてストレッチやウォーキングを行います。  
Point バレエバーを使用した運動で体幹を身につけることで、美しい姿勢を目指します👏

**お申込み方法**  
タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。

申込期間のご案内		
期	開講期間 (回数:8~12回)	申込期間
第1期	11月~12月	10月1日~10月14日
第2期	1月~3月	12月1日~12月14日




**Instagram**  
教室・イベント情報  
公式アカウント  
フォローお待ちしております！




**LINE**  
公式アカウント  
友だち登録お待ちしております！

**◆教室情報(ホームページ)◆**  
教室内容の詳細は、右の二次元コードより「教室情報」をご覧ください。



**◆フィットネス・ワンコイン体験◆**  
開講中の教室を **1回500円** で体験できます！  
ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください！



**◆追加申込◆**  
定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。  
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

□「★」は運動強度を表しております。  
□フィットネス・ワンコイン体験は定員に空きがある教室で、1教室・各期・1回までとなります。  
□各教室の日程表は、当館ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」よりご確認ください。  
□受講の際は、受講者カード、運動しやすい服装、汗ふき用タオルをご持参ください。