

さわやかアリーナ 第4期(1~3月)自主教室 ~中学生以上・大人~

初めての"やさしい朝ヨガ"		
火	10:30~11:30	ゆりか
<p>【名称変更】 朝、呼吸と共に身体を動かすことで血流を良くしリラックス効果も得られます。 気持ちのよい朝、一緒にはじめてみましょう！</p>		
1月	2月	3月
5.12.19.26	2.9.16	2.9.16

デトックス&アクティブヨガ		
火	14:00~15:00	石田絵美
<p>心身の悩みをカウンセリングし歪みや凝りを整えるアーサナをします。後半はシークエンスやプラナヤマをしていきます。</p>		
1月	2月	3月
12.19.26	2.16.23	2.9.16.23

ファイドウ		
火	19:00~20:00	YUKI
<p>シンプルかつダイナミックに構成された格闘技プログラムです。一緒に楽しくストレス解消、脂肪燃焼していきましょう！</p>		
1月	2月	3月
5.12.19.26	2.9.16	2.9.16

リンパ&コンディショニング		
火	20:00~21:00	まどか
<p>頭、顔～足裏までリンパの流れを促しカラダを調整。正しい姿勢を知り効果的に動くことを大切にしています。年齢性別問わず必要な内容です！</p>		
1月	2月	3月
5.12.19.26	2.9.16	2.9.16

暗闇★ダンスフィットネス		
火	20:15~21:15	清水由希子
<p>テンポの良い流行の音楽に合わせて楽しく汗がかけられる♪非日常的空間で目を引きせず思い切りストレスを発散！&lt;単発参加可&gt;</p>		
1月	2月	3月
5.12.19.26	2.9.16	2.9.16

STRONG NATION TM		
水	11:15~12:00	加茂衣未
<p>今、注目の短時間で効果的な高強度インターバルトレーニング『HIIT』！音ともリンクし、身も心も爽快に生まれ変わります！</p>		
1月	2月	3月
13.20.27	3.10.17.24	10.17.24

子づれOK!産後シェイプ		
水	13:00~14:00	EMI
<p>子連れOK!ピラティス&amp;HIITのちょっぴりハードなトレーニングをみながら楽しくやります♪(各自お気に入りの玩具やごろ寝マットを持参)</p>		
1月	2月	3月
6.13.20.27	3.10.17.24	3.10

からだスッキリ!姿勢改善		
水	15:00~16:00	まどか
<p>【教室名変更】 整体法とリンパマッサージで張り凝りむくみを解消！姿勢を保持する筋肉筋力を身につけ不調知らずの健康的な身体へ導く</p>		
1月	2月	3月
6.13.20.27	3.10.17.24	3.10

ファイドウ		
水	15:00~16:00	YUKI
<p>シンプルかつダイナミックに構成された格闘技プログラムです。一緒に楽しくストレス解消、脂肪燃焼していきましょう！</p>		
1月	2月	3月
6.13.20.27	3.10.17.24	3.10

エンジョイエアロ&筋トレ		
水	19:00~20:00	ERINA
<p>簡単に楽しいエアロビクスと全身のシェイプアップ！ニコニコペースで盛りだくさんおこないます！</p>		
1月	2月	3月
6.20.27	3.10.17.24	3.10.17

ZUMBA®		
水	20:15~21:15	NORIYO
<p>世界中の音楽を使って身体を動かすダンスエクササイズ！難しい振り付けはありません。とにかく音楽を楽しむ音楽に身を委ねて世界中の音楽をお楽しみ下さい。</p>		
1月	2月	3月
6.13.20.27	3.10.17.24	3.10

ボディーメイクピラティス		
水	20:15~21:15	ERINA
<p>マット上でメリハリボディーを目指すと共に、心も体もリフレッシュ!!!</p>		
1月	2月	3月
6.20.27	3.10.17.24	3.10.17

タイ式ヨガ(ルーシーダットン)		
木	9:15~10:15	佐藤めぐみ
<p>タイに古くから伝わる健康法です。深い呼吸とポーズを合わせて行うことで血液循環が良くなり代謝アップ、リラックス効果などが期待できます。</p>		
1月	2月	3月
7.14.21.28	4.18	4.11.18.25

見つめるハタヨガ		
金	10:00~11:00	tomomi
<p>ヨガはあなたの心と身体を整えてくれる大切な時間。呼吸法から一つひとつのポーズの取り方などヨガ初心者・身体が硬い方も丁寧にお伝えしていきます！</p>		
1月	2月	3月
8.15.29	5.12.19.26	5.12

おとなの卓球教室		
木	9:30~10:30 [初級]	ゆうみ
	10:45~11:45 [中級]	
<p>【初級】基本的な動作を習得しよう！ 【中級】技術を高めてゲームで実践しよう！</p>		
1月	2月	3月
7.14.21.28	4.18.25	4.11.18

初級太極拳		
金	13:30~14:30	小山陽子
<p>身体の動きと気の集中により血流が活性化し、内臓の働きが良くなります。初めての方もどうぞ！(ある方は専用シューズを持参)</p>		
1月	2月	3月
15.29	5.19.26	5.12.19.26

はじめてのピラティス		
木	10:30~11:30	藤澤節子
<p>運動が苦手でも大丈夫！ 身体の内側の筋肉を鍛えてしなやかなスタイル作りをしましょう。</p>		
1月	2月	3月
7.14.21.28	4.18.25	4.11.18

ZUMBA®		
金	13:30~14:30	山本さおり
<p>ラテン音楽を中心に世界中の音楽で行われるダンスエクササイズです。初めての方、運動をあまりしない方でも無理なく気軽に参加頂けるクラスです！楽しく一緒に動いて汗をかこう！</p>		
1月	2月	3月
8.15.29	5.19.26	5.12.19

リズム運動&コンディショニング		
木	13:00~14:00	松本智
<p>【教室名変更】 音楽に合わせて簡単な動きを組み合わせて動き後半は、バランス、トレーニング、調整等を組み合わせて行います！</p>		
1月	2月	3月
14.21.28	4.11.18.25	4.11.18

背骨コンディショニング		
金	15:00~16:00	加藤未緒
<p>背骨の歪みを整え全身の不調を改善する運動プログラム。年齢を問わず参加いただけます。(フェイスタオル2枚、バスタオル1枚を持参)</p>		
1月	2月	3月
8.15.29	5.19.26	5.12.19

**★料金★**

**【火・水・木曜 教室】**  
**全10回 ¥5950**

**【金曜 教室】**  
**全9回 ¥5350**

**【土曜 教室】**  
**全8回 ¥4760**

※第4期は曜日によって  
料金が異なります  
ご注意ください

**【持ち物】**

- ・トレーニングウェア
- ・汗ふき用タオル
- ・飲みもの(フタ付)

+  
…ヨガマット又はバスタオル  
or  
…室内用シューズ

NEW

…体力が必要!

やさしい有酸素&ストレッチ		
木	19:00~20:00	戸田幸穂
<p>音楽に合わせて楽しく動きます♪後半は気持ちよく身体を縦に伸ばしてスッキリしましょう！</p>		
1月	2月	3月
7.14.21.28	4.18.25	4.11.18

お申し込みは  
ウラ面をご覧ください

踊ろう♪ダンスミックス		
木	20:15~21:15	MIHO
<p>今流行の♪TikTokの振付、K-pop、HIPHOP...様々なジャンルダンスを簡単な振付で1曲づつ完成させていき楽しんでいきましょう！</p>		
1月	2月	3月
7.14.21.28	4.18.25	4.11.18

ZUMBA®		
土	10:00~11:00	NORIYO
<p>世界中の音楽を使って身体を動かすダンスエクササイズ！難しい振り付けはありません。とにかく音楽を楽しむ音楽に身を委ねて世界中の音楽をお楽しみ下さい♪</p>		
1月	2月	3月
9.16.30	6.20.27	6.13

12/15~  
新規受付開始  
(継続受付12/1~)