



【さがみはらグリーンプール】 ※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(さがみはらグリーンプール 042-758-3151)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、電話でのお申込みにご協力ください。

さがみはらグリーンプール【大人向けスタジオ教室】

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日 (講師)	実施時間	回数	定員(※1)	参加対象	受講料	申込受付日(※2)
日-1	シンプルピラティス①	無理なく身体を意識しながらバランス良く骨盤・背骨を調整し、体幹の筋肉(インナーマッスル)を細くしなやかに強化します。	12/4・11・18・25	日 (福里)	16:15~17:00	4回	18名	16歳~	2,920円/4回	申込受付 11/17~11/23 営業終了時まで
日-2	ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。心肺機能の向上や脂肪燃焼に効果的です。		日 (福里)	17:30~18:15	4回	20名	16歳~	2,920円/4回	申込受付 11/17~11/23 営業終了時まで
日-3	シンプルピラティス②	シンプルピラティス①と同じ内容になります。		日 (福里)	18:45~19:30	4回	18名	16歳~	2,920円/4回	申込受付 11/17~11/23 営業終了時まで
火-1	気功	気を集中する事により、心身のリラックス・バランス感覚を養います。	12/6・13・20・27	火 (落合)	10:00~10:45	4回	15名	16歳~	2,920円/4回	申込受付 11/17~11/23 営業終了時まで
火-2	太極拳基礎套路(初級)	中国古来の武術を基にゆっくりとした動きで型(動きの手順)を習得します。		火 (落合)	11:15~12:00	4回	15名	16歳~	2,920円/4回	申込受付 11/17~11/23 営業終了時まで
火-3	太極拳 24式 (初・中級)	優雅な動きと力強さを併せ持つ、24式太極拳の動作を基礎とし、健康増進を図ります。 基礎クラスを複数回受講された方対象のクラスです。		火 (落合)	12:30~13:15	4回	20名	16歳~	2,920円/4回	申込受付 11/17~11/23 営業終了時まで
火-4	ヨガ(体)	達成感とシェイプアップ効果を目指してヨガのポーズ、呼吸法をベースにアライメントを維持する体幹部や下肢の筋力向上を行うヨガプログラムです。		火 (坂本)	10:00~10:45	4回	20名	16歳~	4,080円/4回	申込受付 11/17~11/23 営業終了時まで
火-5	ヨガ(心)	座位のポーズを中心に、呼吸法、瞑想をベースに心身をリラックスさせる為に構成されたプログラムです。		火 (坂本)	11:15~12:00	4回	20名	16歳~	4,080円/4回	申込受付 11/17~11/23 営業終了時まで
火-6	シェイプアップダンス	ダンスの動きを通して、肩甲骨・骨盤を中心に全身を動かし、シェイプアップにつなげていきます。		火 (井上)	12:30~13:15	4回	15名	16歳~	2,920円/4回	申込受付 11/17~11/23 営業終了時まで

火-7	<u>ボディシェイプボクシング</u>	ボクシングの動きで楽しくシェイプアップ！ストレスも解消できます。	12/6・13・20・27	火 (伊藤)	19:00~19:45	4回	15名	16歳~	4,080円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
火-8	<u>ヨガ(火曜日)</u>	達成感とシェイプアップ効果を目指してヨガのポーズ、呼吸法をベースにアライメントを維持する体幹部や下肢の筋力向上を行うヨガプログラムです。		火 (下村)	19:30~20:15	4回	20名	16歳~	4,080円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
水-1	<u>やさしい筋トレ&ストレッチ</u>	ストレッチ体操でコリを解消させ、簡単な自重トレーニングで筋力アップを目指します。終わった後は全身すっきり！！	12/7・14・21・28	水 (伊藤)	10:00~10:45	4回	15名	40歳~	4,080円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
水-2	<u>シニアのための 体幹トレーニング</u>	健康な体づくりのための体幹トレーニングを、いくつか組み合わせながら行います。 インナーマッスルにゆっくり・じっくり効かせていきます。		水 (伊藤)	11:15~12:00	4回	15名	50歳~	4,080円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
水-3	<u>アロマヒーリングヨガ</u>	初心者向け。 お香の香りに癒されながら心身の不調を整えていきます。		水 (米田)	12:30~13:15	4回	20名	16歳~	4,080円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
水-4	<u>骨盤ストレッチ</u>	骨盤を回す運動でカラダの軸のズレやゆがみを調整し、 股関節まわりの筋肉をほぐして、カラダ全体のバランスを整えていきます。		水 (水島)	13:45~14:30	4回	15名	16歳~	4,080円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
水-5	<u>女性のための コアエクササイズ</u>	数種類の体幹トレーニングを組み合わせを行い、身体のゆがみ解消や全身のシェイプアップを目指します。		水 (伊藤)	19:00~19:45	4回	15名	16歳~	4,080円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
水-6	<u>ボディパンプ 30分 (水曜日)</u>	バーベルを使用して「シェイプアップ」「筋持久力向上」を目指す教室です。		水 (河田)	19:30~20:00	4回	20名	16歳~	1,460円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
木-1	<u>バレトン</u>	バレエとフィットネス、ヨガを合わせたエクササイズです。 姿勢や体幹を鍛えるのに最適なレッスンです。	12/1・8・15・22	木 (及川)	10:00~10:45	4回	15名	16歳~	4,080円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
木-2	<u>やさしいバレエ</u>	バーレッスンを中心に行う初心者向けのクラスです。 柔軟性向上・身体の引き締めを目指します。		木 (及川)	11:15~12:00	4回	15名	16歳~	4,080円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
木-3	<u>はじめてステップ</u>	音楽に合わせてステップの基本動作である昇降運動の反復練習をします。ステップエクササイズに慣れていくクラスです。		木 (伊藤)	12:30~13:15	4回	15名	16歳~	4,080円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
木-4	<u>ボディアタック(木曜日)</u>	効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締まった体形を作る全身ワークアウトです。プッシュアップなどの筋力強化エクササイズと、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたトレーニングを行います。		木 (難波)	12:30~13:15	4回	20名	16歳~	4,080円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>

木-5	<u>ボディコンバット (木曜日)</u>	音楽に合わせてボクシングや空手などの格闘技の動作を行い、脂肪燃焼を図りストレスを発散できます♪ 運動能力の向上にも効果絶大です！！	12/1・8・15・22	木 (難波)	13:45~14:30	4回	20名	16歳~	4,080円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
木-6	<u>お手軽筋力トレーニング</u>	簡単な筋力トレーニング・ストレッチで硬くなった筋肉をほぐし動きやすいからだづくり、姿勢改善をめざします。	12/8・15・22・29	木 (黒澤)	13:45~14:30	4回	15名	16歳~	2,920円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
木-7	<u>リズムウォーキング&筋トレ</u>	音楽に合わせて足踏みや前後左右への移動動作で有酸素運動を行い、全身ストレッチ&筋トレ。	12/1・8・15・22	木 (黒澤)	15:00~15:45	4回	15名	16歳~	2,920円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
木-8	<u>ボディコンバット (木曜日)</u>	音楽に合わせてボクシングや空手などの格闘技の動作を行い、脂肪燃焼を図りストレスを発散できます♪ 運動能力の向上にも効果絶大です！！	12/1・8・15・22	木 (黒澤)	19:15~20:00	4回	20名	16歳~	2,920円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
木-9	<u>ヨガ (木曜日)</u>	達成感とシェイプアップ効果を目指してヨガのポーズ、呼吸法をベースにアライメントを維持する体幹部や下肢の筋力向上を行うヨガプログラム。	12/8・15・22・29	木 (下村)	19:30~20:15	4回	15名	16歳~	4,080円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
金-1	<u>42式総合太極拳</u> ※24式習得された方対象	伝統太極拳各派の特徴的な動作を組み込んだ規定套路。 中級クラスのため、24式を習得されている方が対象となります。	12/2・9・16・23	金 (落合)	10:00~10:45	4回	20名	16歳~	2,920円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
金-2	<u>はじめてのフラダンス</u>	ハワイアンミュージックにあわせて、お花や風、海などハワイの自然を全身で表現します。		金 (中村)	12:30~13:15	4回	15名	16歳~	4,080円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
金-3	<u>ボディパンプ (金曜日)</u>	バーベルを使用して「シェイプアップ」「筋持久力向上」を目指す教室です。		金 (難波)	11:15~12:00	4回	20名	16歳~	2,920円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
金-4	<u>ボディコンバット (金曜日)</u>	音楽に合わせてボクシングや空手などの格闘技の動作を行い、脂肪燃焼を図りストレスを発散できます♪ 運動能力の向上にも効果絶大です！！		金 (難波)	12:30~13:15	4回	20名	16歳~	2,920円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
金-5	<u>ボディバランス</u>	ヨガや太極拳の動きをもとに、体幹の強化や柔軟性を高め、しなやかな体づくりを目指します。		金 (難波)	13:45~14:30	4回	20名	16歳~	2,920円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
金-6	<u>パワーヨガ</u>	呼吸と動きを連動させながら身体を大きく動かす、運動量の多いヨガプログラムです。		金 (米田)	20:15~21:00	4回	15名	16歳~	4,080円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>

土-1	<u>ボディパンプ (土曜日)</u>	バーベルを使用して「シェイプアップ」「筋持久力向上」を目指す教室です。	12/3・10・17・24	土 (河田)	10:30~11:15	4回	20名	16歳~	2,920円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
土-2	<u>ボディアタック (土曜日)</u>	効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締まった体形を作る全身ワークアウトです。プッシュアップなどの筋力強化エクササイズと、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたトレーニングを行います。		土 (河田)	11:45~12:30	4回	20名	16歳~	2,920円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
土-3	<u>からだリセットピラティス</u>	体幹の筋肉をシンプルで簡単な動きで強化します。しなやかで安定した体づくりを目指します。		土 (米田)	13:45~14:30	4回	20名	16歳~	4,080円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
土-4	<u>リラックスヨガ</u>	初心者向け。 ポーズと瞑想を組み合わせながら心身のリラクゼーションを高めていきます。		土 (米田)	15:00~15:45	4回	20名	16歳~	4,080円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>
土-5	<u>ボディコンバット (土曜日)</u>	音楽に合わせてボクシングや空手などの格闘技の動作を行い、脂肪燃焼を図りストレスを発散できます♪ 運動能力の向上にも効果絶大です!!		土 (黒澤)	19:15~20:00	4回	20名	16歳~	2,920円/4回	<u>申込受付 11/17~11/23</u> <u>営業終了時まで</u>

※1：定員を超える応募のあった教室は、11月24日に抽選を行い、11月28日までに当落連絡をいたします。

※2：先着順ではございません。23日までの応募の中から、定員を超えた教室に限り、24日に抽選を行います。

※3：追加申込みは、11月29日から受け付けます。

【スタジオ参加にあたっての注意事項】 ※施設の供用に伴い、新型コロナウイルス感染症防止対策を講じております。

施設を利用される際は、当対策へのご理解・ご協力をお願い申し上げます。

- ・参加費の支払いは初日に事務所でお願いします。参加費はできるだけ釣銭がでないようご協力お願いします。
- ・各教室スタジオへの入室は、開始時間の5分前からになります。
- ・動きやすい服装でご参加ください。スタジオ更衣室は使用できませんので、着替えを済ませてからお越しくください。
なお換気のため室温が低い場合がございます。体温調節用の上着を持参ください。
- ・マスク着用にて教室を行います。無理のない範囲での運動、体調管理をお願いいたします。