



さがみはらグリーンプール



2023年度 大人向け夏のスタジオ教室のご案内

気になるレッスン参加してみませんか？

8月申込み特典！申込みクラス＋他のクラス2回体験できます

| 教室名 | 内容 |
|-----------------|--|
| ピラティス・シンプルピラティス | 身体を意識しながらバランス良く骨盤・背骨を調整し、体幹の筋肉を細くしなやかに強化します。 |
| パワーヨガ・ヨガ(体) | 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。 |
| ヨガ・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。 |
| からだ調整ヨガ | 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。 |
| ボディバランス | 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。 |
| 骨盤ストレッチ | カラダの軸のズレやゆがみを調整、股関節まわりをほぐし、カラダ全体のバランスを整えていきます。 |
| ZUMBA | ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズ、心肺機能の向上や脂肪燃焼に効果的です。 |
| 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。 |
| やさしいバレエ | バレエを中心に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。 |
| はじめてのフラダンス | 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。 |
| ボディパンプ | 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。 |
| ボディコンバット | 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。 |
| ボディシェイプボクシング | ボクシングの動きで楽しくシェイプアップしストレスも解消できます。 |
| ボディアタック | 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。 |
| ひきしめエアロ | 様々なステップを楽しみながらしっかりと汗をかいていく脂肪燃焼を目的としたプログラム。 |
| はじめてステップ | 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。 |
| 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。 |
| 太極拳基礎套路 | 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。 |
| 太極拳24式 | 基礎クラスを複数回受講された方対象のクラスです。 |
| 42式総合太極拳 | 24式を習得されている方対象。伝統太極拳各派の特徴的な動作を組み込んだ規定套路。 |
| やさしい筋トレ&ストレッチ | 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。 |
| シニアのための体幹トレーニング | 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。 |
| お手軽筋力トレーニング | 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。 |
| リズムウォーク&筋トレ | 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、足腰、体幹の筋力トレーニングと全身ストレッチ。 |
| 女性のためのコアエクササイズ | 数種類の体幹トレーニングを行い、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。 |

《注意事項》



以下の注意事項を必ずご確認ください。

- ▶教室により日程(残り回数)が違います。回数による減額は致しません。
- ▶お申し込みは施設受付で配布している申込書を記入のうえ、参加料をお支払いください。
- ▶教室参加時は汗拭き用タオル・飲み物・室内用シューズ(ヨガ、ピラティス、フラダンス、ストレッチ教室はシューズ不要)をお持ちいただき、運動のできる服装でお越しください。
- ▶参加料には障害保険料が含まれます。一度納入された参加料は参加の有無に関わらず払い戻しはできません。
- ▶欠席された場合の振替・返金や途中で中止される場合の返金はありません。
- ▶状況、都合により日程(回数)を変更する場合がございます。日程変更に伴う返金はいたしかねますのでご承知おきください。
- ▶入院を伴うような病歴・手術歴のある方や体調に不安のある方は、必ず教室参加に問題がないか医師の判断を仰いでください。医師の許可を得ずに参加した場合は、教室参加によって体調に問題が生じても当施設は一切の責任を負いかねます。

《個人情報の取り扱いについて》

- ▶教室参加にあたりご提出いただいた個人情報は教室運営の目的以外には使用いたしません。

さがみはらグリーンプール(相模原市立総合水泳場)

〒252-0242 相模原市中央区横山5-11-1

TEL/042-758-3151