

運動指導コース

(令和7年5～8月／15回コース)

《エアロビクスダンスコース》

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	5月14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	5月15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》

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
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 ★木曜美講座のみ体験可	5月14日	水曜日 11:30～12:30	背部などの筋力が高まり、 姿勢・体幹の安定性が向上します		13,500円
	5月15日	木曜日 16:15～17:15			
女性のためのパワーヨガ(14回)	5月13日	火曜日 18:20～19:10	ヨガの動きで歪みや疲れを解消、 血液やリンパの流れを促しましょう	各20名	12,800円
yoga入門 ～プラナヤマ呼吸法～	5月16日	金曜日 18:30～19:20	姿勢不良による浅い呼吸を改善し 自律神経の働きを整えます		13,500円
はじめての太極拳 ～初級編～★	5月15日	木曜日 10:30～12:00	普段使わない筋肉を動かし可動域UP！ 太極拳の基本の動きを習得しましょう		13,000円

《ホール短期運動指導コース》

申込方法：4月24日(木)～受付 ※入金先着順とさせていただきます

講座名	内容		定員	受講料
ホールで運動 2025 春 中高年のいきいきエアロビクス 概ね60歳以上 運動制限のない健康な方	【日 程】	5月12日～7月28日 全10回 毎月曜日 12:30～13:30 ※6/9・7/21 講座休み	30名	期間内9回 3,600円 ※1回 予備日
	【準備物】 動きやすい服装、タオル 運動靴(土足)、飲み物	音楽に合わせて動けば気分スッキリ！ 懐かしいJ-POPの曲に合わせて ノリノリで楽しく動きましょう！		
ホールで運動 2025 春 ラテンのリズムでテンポアップエアロ 概ね50歳以上 運動制限のない健康な方	【日 程】	5月12日～7月28日 全10回 毎月曜日 14:00～15:00 ※6/9・7/21 講座休み	30名	期間内9回 3,600円 ※1回 予備日
	【準備物】 動きやすい服装、タオル 運動靴(土足)、飲み物	前半はヨガの動きを取り入れたストレッチ 後半はハイテンションインストラクターとパワフルエアロで笑顔で運動！！		