

運動指導コース(令和7年9月～12月／15回コース)

《いきいき健康回復コース》 コース終了後に健康保養浴場(浴室)が利用できます

「太りすぎにはご用心！」肥満は生活習慣病の温床です。
ベルトの穴が1つ増えたら生活習慣病に一步近づいたと思い、生活改善に努めましょう。



講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
さらさら血液をめざすフィットネス	9月10日	水曜日 10:00～11:20	有酸素運動を中心に楽しく運動！ 楽しく運動しながら高脂血症や高血圧を改善	25名	12,500円
からだスッキリ体操 ※60歳以上の方対象	9月12日	金曜日 14:00～15:20	将来、寝たきりにならないための体力づくり いつまでも自分の脚で歩く為に必要な筋肉をつけていきましょう	15名	9,000円
腰痛・膝痛改善 (スタジオ運動・プール運動)	9月12日	金曜日 10:00～11:50	腰痛ストレッチで柔軟度アップ！ 無理のないストレッチ・筋力運動の紹介や阿波踊り体操での有酸素運動を行ないます。	25名	18,500円

《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。
普段あまり使われることのないコア(体幹)を鍛えて、骨盤や背骨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	9月11日	木曜日 16:15～17:15	からの調整とお腹周りのシェイプアップ ピラティスを続けることで芯から腹部、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。 肩こり、腰痛、冷え症などの予防改善にも効果があります。	20名	13,500円
yoga入門 ～プラナヤマ呼吸法～	9月12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	20名	
はじめての太極拳	9月11日	木曜日 10:30～12:00	太極拳の動きでココロもカラダも軽やかに！ 太極拳のゆっくりとした動きは、全身の筋肉を伸縮させ、血の流れを良くしていくので程よい心地よさを感じることができます。また中腰の姿勢が多い動きは下半身強化にも効果的です。	20名	13,000円
女性の不調改善！ パワーヨガ(14回コース)	9月9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	20名	12,800円

《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	9月10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	9月11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			