

# 運動指導コース (令和8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13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！	20名	各 13,500円
減量！エアロビクスダンス②	5月14日	木曜日 12:50～13:50		20名	
減量！エアロビクスダンス③		木曜日 18:20～19:20		20名	

## 《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
はじめての太極拳 ～初級編～	5月14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 <b>基本の動き</b> を習得しましょう	20名	13,000円
ゆがみ改善！ゆっくりピラティス	5月13日 5月14日	水曜日 11:30～12:30 木曜日 16:15～17:15	背部などの筋力が高まり <b>姿勢・体幹の安定性が向上</b> します	各20名	各 13,500円
女性のためのパワーヨガ(14回)	5月12日	火曜日 18:20～19:10	ヨガの動きで <b>歪みや疲れを解消</b> 血液やリンパの流れを促しましょう	25名	12,000円
yoga入門 ～プラナヤマ呼吸法～	5月15日	金曜日 18:30～19:20	姿勢不良による浅い呼吸を改善し <b>自律神経の働きを整えます</b>	15名	13,500円

※5月期よりプラナヤマ呼吸法講座は、2階和室で行います

## 《ホール短期運動指導コース》

申し込み方法は2ページ参照



講座名	内容	定員	受講料
ホールで運動 2026 夏 中高年のいきいきエアロビクス 概ね50歳以上 運動制限のない健康な方	【日 程】 5月11日～7月27日 全11回 毎月曜日 12:30～13:30 ※7/20 講座休み	40名	期間内10回 4,000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		
ホールで運動 2026 夏 ラテンのリズムでテンポアップエアロ 概ね40歳以上 運動制限のない健康な方	【日 程】 5月11日～7月27日 全11回 毎月曜日 14:00～15:00 ※7/20 講座休み	30名	期間内10回 4,000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		