

# プログラムのご案内

(各プログラムの定員は先着25名まで)

2021年12月8日～

プログラム名	担当	説 明
やさしいyoga	さち	自分のからだを優しくいたわる時間。ゆっくり呼吸を感じて、からだをほぐしスッキリしましょう。
ゆったりヨガ	水谷	忙しい毎日の中で、ゆったりゆっくり自分と向き合う時間を持ち、心と身体を整えましょう。
肩リフレッシュヨガ	KAORI	全身の血流を促進して、肩こり解消を目指しながら、筋力アップやシェイプアップ、どちらも叶えたい！欲張りさん向けのクラスです♪
ボディメンテナンス	鈴木	筋肉を刺激することで、血流改善や硬くなった筋肉をほぐします。日頃のゆがみを解消しましょう。
ヨガ60	さち	身体が硬くても大丈夫です。無理をせず呼吸に意識を向け、ゆっくりポーズを味わい自分と向き合う時間を楽しみましょう。
ベーシックヨガ	風岡	日常の体の疲れや緊張をほぐし、心身をリフレッシュさせ、疲労回復が実感できるプログラムです。初心者の方からご参加いただけます。
ピラティス	りか	身体の奥の筋肉を鍛え、背骨や骨盤を正しい位置へと整えます。肩こり・腰痛などにも効果があります。
癒しの陰ヨガ	村上	3分～5分と少し長めにポーズをキープすることで、柔軟性を高める効果が期待できます。ゆっくりと癒しの時間を過ごしたい方にオススメ！
ZUNBA GOLD	大町	ラテン音楽中心に楽しく踊るエクササイズです。ノリの良い明るい音楽を使い、心身ともに元気になれるプログラムです。
ラテンエアロ	鈴木	身体の基本、姿勢の基本、楽しい音楽に合わせて骨盤から全身を動かしていきます。
コリオエアロ	伊藤	エアロビクスの動きに慣れてきた方のステップUPクラスです。リズムチェンジやターン等を楽しめます。
エアロビクス中級 レベル2	りか・平井	楽しい音楽に合わせて全身運動を楽しむクラスです。脂肪燃焼効果と持久力向上が期待できます。
エアロビクスラン 中級	平井	エアロビクスの動きに、色々なステップを加えて楽しむクラスです。脂肪燃焼効果、リズム感や筋力アップの効果が期待できます。

## 【各プログラム参加までの手順】

- ① チケット購入(料金/1レッスン 500円) ※東海市民体育館受付横券売機にてチケットをご購入下さい。
- ② 東海市民体育館の受付にて、プログラム開始時間の2時間前～5分前までに、プログラム参加の番号札を受け取ってください(朝の受付時間は9時からです) ※購入したチケットの半券は体育館受付で回収します。
- ③ 番号札を持参し、勤労センタースタジオへ移動して下さい。  
(スタジオ入場は基本、講座開始15分前又は講師到着後です。それまでは勤労センターロビーでお待ちください。)

※ 対象:16歳以上の方。 ※都合により、プログラムを中止する場合がございます。予めご了承ください。

※ 東海市民体育館又は東海市立勤労センターのどちらかの施設が休館日の場合、当日の全講座は休講となります。

◆ 運動時にご持参頂くもの

- ①運動の出来る服装。(Tシャツ・ジャージなど) ※ ロッカーはスタジオ内にございます。(100円リターン式)
- ②タオル。③水分補給のできる飲みもの。(蓋付きの容器に限ります)
- ④エアロビクス/ZUMBAプログラムに参加される場合は、室内用シューズ(スニーカーに類するもの)をご持参ください。

■ 運動時に関する諸注意

飲酒での運動は厳禁とさせていただきます。また、水分補給はこまめに行って頂き、体調には十分注意してください。

運動中に気分が悪くなったり、怪我をされた場合は講師(スタッフ)にお声掛けください。応急処置はしますがその後の責任及び健康管理に関する責任は負いませんのでご了承ください。(ご自身で傷害保険等の加入をお願いします)

妊娠中のご参加は、事前にかかりつけ医の承認を得た上で、ご相談下さい。(講座により参加不可の場合もあり)