

# 平成28年度のスクール講座です！

～大人向け～ いつまでも健康でいたい、自分に合ったクラスを見つけ、普段使わない筋肉を動かしましょう。自分と向き合い、楽しく運動しましょう！！


～幼児から中学生向け～ 可能性は無限大！！みんなでおもいきり身体を動かそう！！

**新規 アートワーク**

活動日時 金曜 15:30～17:00  
月1回

対象 どなたでも

五感を使いリラックスした中で、楽しく絵を描くことができます。絵を描くことが苦手な方でも、子どもから大人まで幅広い年齢層の方に参加いただけます。また認知症予防にもなります。




**新規 朝ヨガリフレッシュ**

活動日 水曜 10:00～11:00

対象 成人～高齢者

柔軟性が高まるのは勿論、心と体のバランスがよくなり、集中力・免疫力も高まる




**新規 ステップエアロ**

活動日 火曜 18:45～19:45

対象 18歳以上

基本のステップを習得し、台の昇降運動を行います。足腰の強化と脂肪燃焼に有効なプログラムです。




**新規 スローエアロビックで脳トレ**

活動日時 木曜 10:00～11:00

対象 成人～高齢者

身体をほぐし気持ち良く、軽い運動でも有酸素運動を続けることで、脳が活性化します。



**新規 マタニティーヨガ**

活動日時 火曜 9:30～10:30  
木曜 15:30～16:30

対象 妊娠15週以上の方

9月からの開講です。妊娠中に起こる様々な体の悩みを解消し、健康なマタニティーライフを目指します。




**新規 貯筋運動 (サテライト)**

活動日 火曜 10:30～11:30  
金曜 11:00～12:00

場所 下意東公民館  
グラウンドゴルフ場クラスハウス

対象 おおむね60歳以上

衰えがちな筋力を、自体重を使って楽しくトレーニングします。貯筋通帳に記入することにより、運動意識が高まります。9月～12月




**ヨガ&ストレッチ**

活動日時 金曜 10:00～11:00  
(昼間のクラス託児あり)  
金曜 20:00～21:00

対象 高校生以上  
(小学～中学生は要相談)

柔軟性が高まるのは勿論、心と体のバランスがよくなり、集中力・免疫力も高まる




**健美操**

活動日 月曜 14:00～15:00  
月2回

対象 18歳以上

健やかに美しく生きるために、自分を操る健康体操です。



**ピラティス&ヨガ**

活動日時 火曜 11:00～12:00  
火曜 20:00～21:00  
木曜 18:30～19:30

対象 高校生以上  
(小学～中学生は要相談)

姿勢を維持する筋力を鍛え、肩こり改善・腰痛改善・冷え性改善も期待できます



**バドミントン**


活動日時 月曜 15:30～16:45

対象 小学生～一般 (初心者～初級)

活動日時 月曜 16:15～17:30

対象 小学生～一般 (中級)

基礎を身につけ、楽しくゲームにつなげます。専門も先生の指導が受けられます。



**幼児・小学生の器械体操**

活動日時 火曜 15:30～16:30

対象 幼児 (年中～年長)

活動日時 火曜 16:45～17:45

対象 小学生 (初心者～初級)

楽しく体を動かしながら、体操の技の達成感を味わいます。専門の先生の指導が受けられます。



**小学生～中学生の器械体操**

活動日時 火曜 18:00～19:00

対象 小学生 (中級)

活動日時 金曜 18:00～19:15

対象 小学生～中学生 (上級)

体操の技の達成感を味わいます。空中動作の面白さを体験できます。

**ヘルスアップ**

活動日時 月曜 10:00～11:00  
火曜 14:00～15:00  
水曜 10:00～11:00

対象 成人～高齢者

全身を動かして、運動不足解消をします。体力・筋力づくりをします




**貯筋運動 (ステーション)**

活動日 水曜 14:00～15:00

対象 成人～高齢者

衰えがちな筋力を、自体重を使って楽しくトレーニングします。貯筋通帳に記入することにより、運動意識が高まります。



**エアロビックダンス**

活動日 木曜 20:00～21:00  
土曜 9:30～10:30

対象 中学生以上  
小学生は保護者同伴

曲に合わせて体を動かす事により、体力の向上、ストレス発散が期待できます



**ダンス&踊り**

活動日時 木曜 17:00～18:00

対象 幼児 (年中)～小学生

活動日時 木曜 21:00～22:00

対象 高校生以上

色々なジャンル (ジャズ・モダン・よさこい) の踊りを踊ります




**小学生の陸上教室**

活動日時 土曜 10:00～12:00  
月2回

対象 小学生

陸上競技の基礎を習得します。冬季には、球技や色々な運動を取り入れ、バランスの良い体を作ります。



**ビューティー&健康講座**

活動日時 土曜・日曜 月2回程度  
月によって違います  
1時間程度

対象 高校生以上  
(小学～中学生は要相談)

いろいろな運動やスポーツが体験できます。たくさん講師をお呼びします。座学も考えています。休みの日なので、仕事を持った方でも会員でなくても大丈夫です。

**シェイプアップ**

活動日時 火曜 15:30～16:30  
金曜 9:30～10:30

対象 18歳以上


スローエアロビック・ウォーキング・ストレッチで体を整えます。金曜のクラスは託児を用意しています。子育ての合間にリフレッシュして下さい

**運動あそび園**

活動日時 木曜 15:30～16:30

対象 幼児 (年少～年長)

いろいろな動きをして、体を動かすことが好きな子どもを育てます。



**スポーツ遊び塾**

活動日時 金曜 16:45～17:45

対象 小学生

運動の基礎を習得します。スポーツ種目にとられず、いろいろな運動やスポーツ種目をして、運動の好きな子どもを育てます。

