

コスモスアリーナふきあげ 2024年10月～12月 スポーツ教室開催のご案内

| NO | 教室名 | 内容 | 担当 指導員 | 日程 | | | 曜日 | 開催時間 | 参加費 (1回) | 対象 | 会場 | 定員 |
|----|------------------------|------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|----|-------------|-------------|-------|--------------|-----|
| | | | | 10月 | 11月 | 12月 | | | | | | |
| ① | マット・ピラティス (午前の部Ⅰ) | 筋肉のバランスを整え柔軟性の向上、姿勢の改善をしてゆきます。 | 村井 | 7・21・ 28 | 11・18・25 | 16・23 | 月 | 10:00～11:00 | 700円 | 16歳以上 | 会議室 | 16名 |
| ② | マット・ピラティス (午前の部Ⅱ) | | | | | | | 11:15～12:15 | 700円 | 16歳以上 | 会議室 | 16名 |
| ③ | ナイト・ピラティス | | 式田 | 7・28 | 11・18・25 | 2・9・16・23 | 月 | 19:30～20:30 | 700円 | 16歳以上 | 会議室 | 16名 |
| ④ | ウォームアップヨガ | ヨガの呼吸でリラックスして、簡単なヨガのポーズで身体をめぐめさせていきます。 | 小堀 | ②・9・16・ 23 ・30 | ⑥・13・20・27 | ④・11・18・25 | 水 | 10:00～11:00 | 700円 | 16歳以上 | 会議室 (柔道場) | 16名 |
| ⑤ | まんなかアップヨガ | 中級者向のヨガ教室です。体幹を意識して代謝をアップさせていきます。 | | | | | | 11:15～12:15 | 700円 | 16歳以上 | 会議室 (柔道場) | 16名 |
| ⑥ | 骨盤ストレッチ | 骨盤のゆがみを簡単なストレッチで正しい位置に調整していきます。 | 小高 | 2・9・16・23・30 | 13 ・20・27 | 4・ 11 ・18・25 | 水 | 13:10～14:10 | 700円 | 16歳以上 | 柔道場 | 20名 |
| ⑦ | Bodyシェイピング | 簡単な動作の有酸素運動と筋力トレーニングを取り入れて脂肪燃焼をおこなっていきます。 | | | | | | 14:15～15:15 | 700円 | 16歳以上 | 柔道場 | 20名 |
| ⑧ | かんたんリズム体操 | 音楽に合わせて楽しく身体を動かします。椅子を使用して筋力トレーニング等を行います。 | 中村 | 9・16・23・ 30 | ⑥・13・ 20 ・27 | 4・11・18・25 | 水 | 14:00～14:50 | 500円 | 16歳以上 | 会議室 (剣道場) | 16名 |
| ⑨ | アロマヨガ | アロマの香りに包まれながらヨガを行います。自然と呼吸が深まり身体の緊張がほぐれ心身共にリラックスできます。 | 島崎 | 2・9・16・23・30 | 6・13・20・27 | 4・11・18・25 | 水 | 19:00～20:00 | 700円 | 16歳以上 | 会議室 | 16名 |
| ⑩ | シニアパワーアップⅠ | 歩行動作の改善や柔軟体操、たのしく筋力トレーニング等を行います。 | 小高 | 3・10・17・24・31 | 21・28 | 5・ 12 ・19・26 | 木 | 9:30～10:30 | 300円 | 60歳以上 | 柔道場 | 20名 |
| ⑪ | シニアパワーアップⅡ | | | | | | | 11:00～12:00 | 300円 | 60歳以上 | 柔道場 | 20名 |
| ⑫ | SALSATION (サルセーション) | ダンス未経験者の方、体力に自信のない方、男女年齢問わずに、どなたでもお気軽に楽しめます。 | 日野 | 17・31 | 7・14・21・28 | 12・26 | 木 | 14:30～15:30 | 700円 | 16歳以上 | 会議室 | 16名 |
| ⑬ | 癒しのヨガ | さまざまなポーズと呼吸で自律神経を調整しリラックスを高めます。少しずつ体幹を強くして代謝アップさせていきます。 | 小堀 | 3・10・17・24・31 | 7・14・21・28 | 5・12・19・26 | 木 | 19:00～20:15 | 700円 | 16歳以上 | 会議室 (柔道場) | 16名 |
| ⑭ | ヨガ&ストレッチ | 自分の心地良いヨガのポーズと深い呼吸を行い、体調を整えていきます。 | 岡部 | 4・11・18・25 | 1・8・15・22・29 | 6・13・20・27 | 金 | 10:00～11:00 | 700円 | 16歳以上 | 剣道場 | 25名 |
| ⑮ | リセットプログラム | ストレッチ中心にヨガや体幹トレーニングで身体の張りにアプローチ！日々の疲れをリセットして週末をスッキリ過ごしましょう | 原口 | 4・18 | 8・22 | 6・20 | 金 | 19:00～20:00 | 700円 | 16歳以上 | 講習室 | 10名 |

申込み：継続の方 教室受付時に継続希望について確認します。

新規の方 9/20(金)9:00～受付(先着順・電話申込み可)

各教室先着順とさせて頂き、定員になり次第受付を締め切らせて頂きます。

持ち物：動きやすい服装・タオル・ヨガマット・室内履き(⑧⑩⑪⑫)

その他：参加の際は、良好な健康状態で参加してください。健康に不安のある方は、医師と相談の上お申し込みください。

格技場はエアコンがありません。体調等考慮しお申込み・ご参加ください。

事前申込みが無い場合・少ない場合等は開催を中止にする場合があります。

荒天時や感染症予防対策として中止となる場合があります。

欠席の場合は1時間前までに必ずご連絡ください。

問合せ：コスモスアリーナふきあげ 048-548-3112 受付窓口(火曜休館・受付時間9時～20時)

※①②④⑤ ○の日程は柔道場となります。

※⑧ ○の日程は剣道場となります。



指定管理者：シンコースポーツ株式会社