

平成29年度 10月～12月期フィットネス教室プログラム

【問い合わせ・申し込み先】 長岡市市民体育館 〒940-0041 長岡市学校町1丁目2-1 TEL0258-34-2700

曜日	教室名	開催時間	内容													
月	はじめてピラティス (9回 / ¥4500)	10:30～11:30	体の深層筋を鍛え、姿勢、バランス、ボディラインを整えます。													
	はじめてヨガA (9回 / ¥4500)	11:45～12:45	ポーズや呼吸を通して、心身のリフレッシュとボディラインや姿勢の改善を行います。													
	たのしいフラダンス (9回 / ¥4500)	13:30～14:30	ステップとハンドモーションを合わせて、全員で曲を仕上げていくクラスです。(中級者向け)													
	骨盤体操A (9回 / ¥4500)	19:00～20:00	骨盤の歪みを矯正し、姿勢・ボディラインを整える体操です。													
	骨盤体操B (9回 / ¥4500)	20:10～21:10														
火	はじめてヨガA (13回 / ¥6500)	10:00～11:00	ポーズや呼吸を通して、心身のリフレッシュとボディラインや姿勢の改善を行います。													
	親子英語でリミック (13回 / ¥6500) 会場:小アリーナ	10:30～11:30	音楽やリズムに合わせて体を動かしながら英語に触れていきます。コミュニケーション能力や自律性、創造性を伸ばしていきます。 (未就園児と保護者) *11/21 柔道場 *12/26 柔道場													
	子連れヨガ (13回 / ¥6500)	11:10～12:10	お子様を側で見ながら、ヨガのポーズで気持ち良く体を伸ばします。 (母親と子)													
	ハツラツ健康体操 (13回 / ¥6500)	13:30～14:30	体力に自信がない方でも気軽に参加できます。 ストレッチ体操、有酸素運動、筋力アップ運動など満遍なく行います。													
	はじめてピラティス (13回 / ¥6500)	19:00～20:00	体の深層筋を鍛え、姿勢、バランス、ボディラインを整えます。													
	ラテンエアロ (12回 / ¥6000) 会場:多目的ホール	19:00～20:00	ラテン音楽とラテンダンスの動きを取り入れたエアロビクス。股関節周りの筋肉をよく動かすためウエストやヒップにシェイプアップ効果があります。 *10/3 小アリーナ *12/26 お休み													
	はじめてのフラダンス (12回 / ¥6000) 会場:多目的ホール	20:10～21:10	ハワイアンソングに合わせ、楽しくステップを踏んでいきます。初心者向け。 *10/3 小アリーナ *12/26 お休み													
シェイプアップ・ボクシング (13回 / ¥6500)	20:10～21:10	ボクシングなど格闘技系の要素を取り入れたシェイプアップエクササイズです。														
水	ソフト・エアロビクス (13回 / ¥6500)	10:00～11:00	エアロビクダンスの初級編です。簡単なステップで全身を動かします。													
	はじめてヨガA (13回 / ¥6500)	11:10～12:10	ポーズや呼吸を通して、心身のリフレッシュとボディラインや姿勢の改善を行います。													
	はじめてヨガB (13回 / ¥6500)	12:20～13:20														
	男性のための体づくり教室 (13回 / ¥6500)	13:30～14:30	ストレッチ・筋力トレーニング等 (成人男性)													
	太極拳教室 (13回 / ¥6500)	15:00～16:30	ゆったりとした動きで心身をリラックス。 気軽に参加できる初心者から始められる教室です。													
	はじめてヨガC (13回 / ¥6500)	19:00～20:00	ポーズや呼吸を通して、心身のリフレッシュとボディラインや姿勢の改善を行います。													
	ヒップホップ (12回 / ¥6000) 会場:多目的ホール	20:00～21:00	HIPHOP音楽に合わせてLet'sDancing!!簡単な振り付けですので、初心者も楽しめます。 *10/4 お休み *11/22 (20:15～)													
	はじめてヨガD (13回 / ¥6500)	20:10～21:10	ポーズや呼吸を通して、心身のリフレッシュとボディラインや姿勢の改善を行います。													
開催日		10月				11月				12月						
月曜日		2	/	/	23	30	/	6	13	/	27	/	4	11	/	25
火曜日		3	10	17	24	31	/	7	14	21	28	/	5	12	19	26
水曜日		4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	/	6	13	20	27

平成29年度フィットネス教室のご案内

4・5・6月開催(第1期) 市政だより 3月号にて発表致します。
 7・8・9月開催(第2期) 市政だより 6月号にて発表致します。
 10・11・12月開催(第3期) 市政だより 9月号にて発表致します。
 1・2・3月開催(第4期) 市政だより 11月号にて発表致します。

曜日	教室名	開催時間	内容													
木	はじめてヨガA (11回 / ¥5500)	10:00~11:00	ポーズや呼吸を通して、心身のリフレッシュとボディラインや姿勢の改善を行います。													
	はじめてヨガB (11回 / ¥5500)	11:10~12:10														
	すてきにピラティス (11回 / ¥5500)	12:20~13:20	マットの上で簡単なエクササイズを行います。座りながらリラックスして行います。													
	やさしいフラダンス (11回 / ¥5500)	13:30~14:30	ハワイアンソングに合わせて、楽しくステップを踏んでいきます。初心者向け。													
	英語でリミック読み・書きコース初級 (11回 / ¥5500)	16:30~17:15	アルファベットや簡単な文章を読み書きできるように学んでいくコースです。リズムやゲーム的な要素を取り入れて、英語の基本を楽しく身に付けていきます。 (園児と小学3年生以下)													
	英語でリミック読み・書きコース中級 (11回 / ¥5500)	17:30~18:15	少し長めの文章を読んだり、書いたりできるよう、文法やフォニクスを学んでいきます。 (小学生以下)													
	はじめてヨガC (11回 / ¥5500)	19:00~20:00	ポーズや呼吸を通して、心身のリフレッシュとボディラインや姿勢の改善を行います。													
	ソフト・エアロビクス (11回 / ¥5500) 会場:多目的ホール	19:30~20:30	エアロビクダンスの初級編です。音楽に合わせた簡単なステップで全身を動かします。													
	はじめてヨガD (11回 / ¥5500)	20:10~21:10	ポーズや呼吸を通して、心身のリフレッシュとボディラインや姿勢の改善を行います。													
金	はじめてヨガA (11回 / ¥5500)	10:00~11:00	ポーズや呼吸を通して、心身のリフレッシュとボディラインや姿勢の改善を行います。													
	はじめてピラティス (11回 / ¥5500)	11:10~12:10	体の深層筋を鍛え、姿勢、バランス、ボディラインを整えます。													
	ソフト・エアロビクス (8回 / ¥4000) 会場:多目的ホール	11:15~12:15	エアロビクダンスの初級編です。簡単なステップで全身を動かし、脂肪燃焼効果を高めます。 *10/6 お休み *12/15 お休み *12/22 お休み													
	はじめてピラティス (11回 / ¥5500)	12:20~13:20	体の深層筋を鍛え、姿勢、バランス、ボディラインを整えます。													
	姿勢改善ゆったり健康体操 (11回 / ¥5500)	13:30~14:30	体力に自信のない方でも気軽に参加できます。ストレッチ体操、筋力アップ運動など満遍なく行います。													
	親子英語でリミック幼児クラス (11回 / ¥5500)	16:15~17:15	ボールなど使う運動から絵本の読み聞かせなど英語の力を楽しく身に付けていきます。 (園児と保護者)													
	英語でリミック小学生クラス (11回 / ¥5500)	17:30~18:30	日常英会話から英語の授業「児童英検」の指導まで遊びやゲームを通じて学んでいきます。 (小学生以下)													
	シェイプアップ・ボクシング (11回 / ¥5500)	19:00~20:00	ボクシングなど格闘技系の要素を取り入れたシェイプアップエクササイズです。													
	はじめてヨガB (11回 / ¥5500)	20:10~21:10	ポーズや呼吸を通して、心身のリフレッシュとボディラインや姿勢の改善を行います。													
土	腰痛予防改善 (11回 / ¥5500)	15:00~16:00	予防改善トレーニングを行います。													
	ジュニアヒップホップ (11回 / ¥5500)	16:30~17:30	音楽に合わせてダンスをします。(小学生)													
	はじめてヨガA (11回 / ¥5500)	19:00~20:00	ポーズや呼吸を通して、心身のリフレッシュとボディラインや姿勢の改善を行います。													
	はじめてヨガB (11回 / ¥5500)	20:10~21:10														
開催日		10月				11月					12月					
木曜日		5	12	19	26	/	2	9	16	/	30	/	7	14	21	/
金曜日		6	13	20	27	/	/	10	17	24	/	1	8	15	22	/
土曜日		7	14	21	28	/	4	11	18	25	/	2	9	16	/	/
日曜日 Dance αダンス教室		15	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
キッズクラス 17:00~		3歳~未就学児対象のクラスです。動きやすい服装、内履きが必要です。										45分	6,000円			
ジュニアA 18:00~		小学生までのクラスです。イベントなどの出演のチャンスがあります。										60分	7,500円			

※他の教室を体験されたい場合は1教室1回は無料で受講できますので体育館受付までお申し出下さい。