

# 平成30年度 1月～3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 (7回 / ¥3,500)	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 (7回 / ¥3,500)	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 (7回 / ¥3,500)	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)													
	はじめての体操 (7回 / ¥5,600) 会場:器械体操場	10:30~11:30	トランポリンや平均台、平行棒を使ったアトラクションにて未就園児の運動神経がぐんぐんのびます。能力向上させる運動がメインとなります。(未就園児と幼児)													
	たのしい体操 (7回 / ¥5,600) 会場:器械体操場	16:30~17:30	学校の授業よりも高度なマット運動、跳び箱、鉄棒をします。トランポリンが使用できるのは市民体育館です。是非体験しましょう。(幼児と小学3年生以下)													
	骨盤体操A (7回 / ¥3,500)	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 (7回 / ¥3,500)	20:10~21:10														
火	はじめてヨガA (12回 / ¥6,000)	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。													
	親子英語でリトミック (12回 / ¥6,000) 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)													
	バレトン (12回 / ¥6,000) 会場:多目的ホール	10:30~11:30	バレエ、ヨガ、フィットネスの動きを取り入れた裸足で行うエクササイズです。足裏の感覚を目覚めさせ、脂肪燃焼、姿勢改善、柔軟性を高めていきます。													
	子連れヨガ (12回 / ¥6,000)	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。(母親と未就園児)													
	ハツラツ健康体操 (12回 / ¥6,000)	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 (12回 / ¥6,000)	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。													
	はじめてヨガB (12回 / ¥6,000)	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。													
	シェイプアップエアロ (12回 / ¥6,000) 会場:多目的ホール	19:00~20:00	ラテンの曲に合わせて楽しく体を動かすダンスフィットネス。													
	はじめてのフラダンス (12回 / ¥6,000) 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。													
	シェイプアップ・ボクシング (12回 / ¥6,000) 会場:小アリーナ	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	エアロビクス (12回 / ¥6,000)	10:00~11:00	エアロビッ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 (12回 / ¥6,000)	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 (12回 / ¥6,000)	12:20~13:20														
	男性のための体力づくり教室 (12回 / ¥6,000)	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 (12回 / ¥6,000)	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。													
	はじめてのバレエ (9回 / ¥7,500)	16:40~17:40	3歳～未就学児 レオタード(練習用をご用意ください)バレエシューズ、バレエタイツを各自ご用意ください。 <b>開催日1/9,1/16,1/30,2/6,2/20,2/27,3/6,3/13,3/20</b>													
	ジュニアダンス (9回 / 7,500円)	17:50~18:50	対象…小学生 動きやすいすっきりとした服装。出演のチャンスがあります。 <b>開催日1/9,1/16,1/30,2/6,2/20,2/27,3/6,3/13,3/20</b>													
	はじめてヨガC (12回 / ¥6,000)	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。													
	タヒチアンダンス (11回 / ¥5,500) 会場:多目的ホール	19:00~20:00	タヒチアンドラムに合わせて楽しく踊ります。夏に向けてくびれ作りませんか?初心者大歓迎。※3/20は休み。													
	ヒップホップ (11回 / ¥5,500) 会場:多目的ホール	20:10~21:10	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。 ※3/20は休み。													
はじめてヨガD (12回 / ¥6,000)	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。														
<b>開催日</b>		<b>1月</b>				<b>2月</b>				<b>3月</b>						
<b>月曜日</b>			7		28		4		25		4	11	25			
<b>火曜日</b>			8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26
<b>水曜日</b>			9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27

※他の教室を体験されたい場合は1教室1回は500円で受講できますので体育館受付までお申し出下さい。

# 平成30年度 1月～3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												
木	はじめてヨガA (11回 / ¥5,500)	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。※3/21は休み												
	はじめてヨガB (11回 / ¥5,500)	11:10～12:10													
	すてきにピラティス (11回 / ¥5,500)	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。※3/21は休み												
	やさしいフラダンス (11回 / ¥5,500)	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。※3/21は休み												
	英語でリミック読み・書きコース初級 (11回 / ¥5,500)	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)※3/21は休み												
	英語でリミック読み・書きコース中級 (11回 / ¥5,500)	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)※3/21は休み												
	はじめてヨガC (11回 / ¥5,500)	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。※3/21は休み												
	シェイプアップエアロ (11回 / ¥5,500) 会場:多目的ホール	19:30～20:30	エアロビックダンスの初級編です。音楽に合わせて簡単なステップで全身を動かします。※3/21は休み												
はじめてヨガD (11回 / ¥5,500)	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。※3/21は休み													
金	はじめてヨガA (12回 / ¥6,000)	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 (12回 / ¥6,000)	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。												
	いきいき健康体操 (12回 / ¥6,000)	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、トレーニング、有酸素運動、ストレッチポール、コンディショニングなど満遍なく行います。												
	親子英語でリミック幼児クラス (12回 / ¥6,000)	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 (12回 / ¥6,000)	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 (12回 / ¥6,000)	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 (12回 / ¥6,000)	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 (13回 / ¥6,500)	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 (13回 / ¥6,500)	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 (13回 / ¥6,500)	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 (13回 / ¥6,500)	20:10～21:10													
<b>開催日</b>	<b>1月</b>				<b>2月</b>				<b>3月</b>						
<b>木曜日</b>	/	10	17	24	31	/	7	14	21	28	/	7	14	/	28
<b>金曜日</b>	/	11	18	25	/	1	8	15	22	/	1	8	15	22	29
<b>土曜日</b>	5	12	19	26	/	2	9	16	23	/	2	9	16	23	30
※他の教室を体験されたい場合は1教室1回は500円で受講できますので体育館受付までお申し出下さい。															