

☆桐ヶ丘体育館スポーツ教室案内☆

曜日	教室名	対象	内容	難易度	定員
月	テニス(中級)	16歳~80歳の方	硬式テニスの中級コースです。	★★☆	26名
	シニアボイス①②(月曜クラス)	50歳以上	発声の際に腹式呼吸を正しくすることで、誤嚥性肺炎の予防にも効果があるとされています。また発声をするとき体がほかほかと温まりますので、冷え性の方にもおすすめです。初心者の方も大歓迎です。	★★☆	18名
	バルビクストレッチ		からだの歪みを矯正し、腰痛や冷え性などの改善を目指します。初心者向けのプログラムです。	★★☆	
火	健康づくり体操教室	16歳以上	体調を整え、疲れにくく動きやすい身体を作ります。初めての方も安心してご参加いただけます。	★★☆	各12名
	初めてのバレエストレッチ		しなやかな身体を目指して、ストレッチと軽いエクササイズで、リフレッシュするクラスです。	★★☆	
	レディースピラティス(火曜クラス)	16歳以上の女性	からだのコア(芯)から姿勢を整え、理想的な体型づくりを目指します。女性のための教室です。	★★☆	20名
	夜ヨガ		ヨガはどなたでも気軽に始められる健康法です。呼吸をゆっくり深めて、全身をほぐしてリラックスしていきます。	★★☆	12名
	オアフフラダンス(初級) (中高年の方に適しています)	16歳以上	ゆったりとしたハワイアン音楽に合わせて踊る、初心者向けの教室です。	★★☆	各20名
	オアフフラダンス(中級) (中高年の方に適しています)		ゆったりとしたハワイアン音楽に合わせて踊ります。(初級)を講習済みの方向けです。	★★☆	
	かんたんストレッチ		ストレッチでしなやかな身体と簡単エクササイズでシェイプアップを目指します。	★★☆	
水	テニス(初級~中級)	16歳~80歳の方	硬式テニスの初級~中級コースです。	★★☆	26名
	健康太極拳①②	16歳以上	ゆったりとした動きで呼吸を整えていきます。健康維持やダイエットに効果的です。	★★☆	20名
	シニアボイス③④(水曜クラス)	50歳以上	発声の際に腹式呼吸を正しくすることで、誤嚥性肺炎の予防にも効果があるとされています。また発声をするとき体がほかほかと温まりますので、冷え性の方にもおすすめです。初心者の方も大歓迎です。	★★☆	15名
	朝ピラティス	16歳以上	からだのコア(芯)から姿勢を整え、理想的な体型づくりを目指します。	★★☆	20名
	親子リズム体操	2歳~3歳の幼児と保護者	体操を通じて運動の楽しさを味わい、親子のふれあいを深めます。	★★☆	12組
木	フットサル教室(キッズ)	4歳~6歳未就学児	サッカー・フットサル指導歴の長いコーチが、楽しさ、技術を子供たちに教えます。	★★☆	15名
	フットサル教室(小学生)	小学1年生~小学6年生		★★☆	25名
	骨盤体操	16歳以上	からだの歪みを矯正し、腰痛や冷え性などの改善を目指します。初心者向けのプログラムです。	★★☆	各12名
	初めての大人バレエエクササイズ		バレエの基本姿勢・基本動作をしながら、身体の軸や深層筋を動かします。 ピアノの曲とともに動いて心身ともにリフレッシュ!	★★☆	
	スポーツ吹矢		吹矢は大きく息を吸い込むので不眠症や体調の改善に繋がります。便秘や食欲不振の解消も期待◎。	★★☆	
	気功教室		呼吸、動作を意識して身体をゆっくり動かして身体を整えていきます。 激しい動作はありませんが、手の平がほんのり紅くなり、血流がよくなっていることが実感できます。	★★☆	12名
	キッズバレエ体操	2歳~4歳の幼児	小さなお子さんが楽しくバレエを始めるためのクラスです。柔軟性を養い、集中力を高めます。	★★☆	12名
	KIDS空手教室	5歳~15歳	礼儀・作法からはじめ、空手道の基礎を学びます。	★★☆	20名
金	リラクソヨガ	16歳以上	呼吸とポーズで血行の促進、代謝を高め心身を浄化します。	★★☆	各20名
	ナチュラルヨガ		1つ1つのポーズを連動し繰り返すことによって、柔軟性・歪み改善・基礎代謝アップに効果的です。	★★☆	
	レディースピラティス(金曜クラス)	16歳以上の女性	からだのコア(芯)から姿勢を整え、理想的な体型づくりを目指します。女性のための教室です。	★★☆	
土	初めてのヨガ&ピラティス	16歳以上	初めての方も経験者の方も大歓迎。ヨガとピラティスを同時に行うお得なクラス。	★★☆	各12名

- ・定員に空きがある場合は当日参加可能です。詳しくは受付までお問い合わせください。※フットサル教室は当日参加不可となります。
- ・当日参加料金は、850円となります。(初めてのバレエストレッチ・初めての大人バレエエクササイズ・キッズバレエ体操は1250円となります。)