

誰でもできる！ 自分のお気に入りクラスを見つけよう！

## 【赤羽体育館】 冬のスポーツ教室一覧

※日程、料金、申込方法は裏面をご覧ください



クラス名	内容
<b>パワーヨガ</b> 強度：★★★☆☆ 難度：★★★☆☆	ダイナミックなヨガのポーズや連続した動きを楽しみたい方、柔軟性を高めたい方にオススメです。脂肪燃焼効果は、通常のヨガの5倍とされていますので、シェイプアップしたい方もぜひ！もちろん、ヨガが初めての方でもご参加いただけます。
<b>フラダンス</b> 強度：★☆☆☆☆ 難度：★☆☆☆☆	ゆったりとしたハワイの音楽に合わせ、リラックスしながら踊るクラスです。ウェスト周辺や脚の筋肉をたくさん使うため、体幹の強化や下半身のシェイプアップが期待できます。健康だけでなく、美容にも効果があると言われています。
<b>ボディシェイプ</b> 強度：★★★☆☆ 難度：★★★☆☆	エアロビクスと筋力トレーニングを交互に組み合わせ、ボディラインを効率よく整えます。体力をつけたい方、カラダを引き締めたい方、運動不足を解消したい方にオススメです！ひとりで黙々とトレーニングするのはニガテ…という方、ぜひご参加ください。
<b>やさしいヨガ</b> 強度：★★☆☆☆ 難度：★☆☆☆☆	ヨガの深い呼吸や瞑想を行い、心身のバランスを整えます。首コリ、肩コリの緩和、股関節や骨盤のゆがみの解消などにも効果的です。さまざまなヨガのポーズを楽しみたい方にオススメです。
<b>バレトン</b> 強度：★★☆☆☆ 難度：★☆☆☆☆	バレエ・ヨガ・フィットネスの動きをバランスよく組み合わせ、裸足で行うボディメイクエクササイズです。柔軟性を向上させたい方、基礎代謝を引き上げたい方、しなやかなカラダを目指したい方にピッタリです。
<b>ZUMBA</b> 強度：★★☆☆☆ 難度：★★☆☆☆	ラテン系を中心とした明るい音楽に合わせて、サルサ、メレンゲ、レゲトンといった世界のさまざまなダンスステップを楽しむプログラムです。難しく考えず、まずは見よう見まねで動いてみましょう。ノリの良い音楽に後押しされ、気分も高揚し、自然と笑顔になれますよ！
<b>かんたんエアロ&amp;ストレッチ</b> 強度：★★☆☆☆ 難度：★☆☆☆☆	動きのバリエーションが豊富で、初心者から十分に慣れている方まで、自分に合ったペースで動くことが出来ます。音楽に合わせてカラダを動かす楽しさを実感しながら、心地よく汗を流してみませんか？
<b>小学生バスケットボール教室</b>	男子プロバスケットボール（Bリーグ）2部所属の「東京エクセレンス」アカデミーコーチがバスケットボールの基礎から、実践で使えるスキルまで、子どもたちに指導します。 ※対象は小学校3～6年生です。
<b>バレーボール教室 （ママさん9人制）</b>	海外でも活躍した経験を持つ元Vリーガーが指導する、バレーボール教室です。基礎練習から応用まで、楽しく丁寧に教えます。 ※対象は18歳以上の女性です。
<b>バレーボール教室 （小・中学生）</b>	海外でも活躍した経験を持つ元Vリーガーが指導する、バレーボール教室です。基礎練習から応用まで、楽しく丁寧に教えます。 ※対象は小中学生です。
<b>やさしいピラティス</b> 強度：★☆☆☆☆ 難度：★☆☆☆☆	呼吸や姿勢を意識しながら、ゆったりした動作で体幹部の筋群を中心に刺激していくクラスです。基礎代謝を高めたい方、姿勢を改善したい方、ボディラインを整えたい方にオススメです。ピラティスが初めての方でも、安心してご参加いただけます。
<b>ベリーダンス</b> 強度：★★☆☆☆ 難度：★★☆☆☆	アラビア音楽に合わせて踊り、ウェストの引き締めやインナーマッスルの強化を狙うダンスプログラムです。しなやかなカラダを目指したい方、くびれを作りたい方、姿勢を美しく保ちたい方、女性らしさを磨きたい方、ぜひご参加ください。
<b>ヴォイストレーニング I・II</b> 強度：★☆☆☆☆ 難度：★☆☆☆☆	1クールで課題曲を仕上げます。腹式呼吸で余分な脂肪を燃焼させたり、腹筋や背筋を強化して姿勢を改善させます。また、インナーマッスルを刺激し、血行を促進することで美容にも健康にも効果が期待できるので、アンチエイジングにも役立ちます。
<b>小学生フットサル教室 I・II</b>	日本フットサルリーグの元CASCAVEL TOKYO所属選手が指導する、フットサル教室です。ボールに親しみ、フットサルの楽しさを肌で感じることを目的としたクラスです。 ※対象は小学校1～2年生と、3～6年生です。
<b>Group Fight</b> 強度：★★★☆☆ 難度：★★☆☆☆	ボクシングやムエタイなどさまざまな格闘技の動きを、エキサイティングな音楽に合わせて行うプログラムです。カラダを引き締めたい方、体力をつけたい方、ストレスを発散したい方にオススメです。合言葉は「Let's MOVE！」さあ、一緒に動きましょう！