

# 11月23日（木）祝日タイムスケジュール

| 木     |   |
|-------|---|
| スタジオ  | サブアリーナ  |
| 8:30  |   |
| 9:00  |   |
| 9:15  |   |
| 9:30  | 入門フラダンス 30 高橋   |
| 10:00 |   |
| 10:30 | のびのび体操 30 鳴澤  |
| 10:45 |   |
| 11:00 | 練功十八法   |
| 11:30 | ヘルシー体操 45 鳴澤  |
| 12:00 |   |
| 12:30 | リラクゼーションストレッチ 30 森岡   |
| 12:45 |   |
| 13:00 | はじめてステップ 30 佐藤果 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">整</span> |
| 13:30 |   |
| 13:30 | 練功十八法   |
| 14:00 | かんたんエアロ 45 佐藤果  |
| 14:30 |   |
| 14:45 |   |
| 15:00 | 練功十八法   |
| 15:30 | ベーシックエアロ 60 眞尾  |
| 16:00 |   |
| 16:15 |   |
| 16:30 | カポエラ入門 45 白波瀬   |
| 17:00 |   |
| 17:15 |   |
| 17:30 | ポール・ド・ブラ 45 岡崎  |
| 18:00 |   |
| 18:15 |   |
| 18:30 | かんたんエアロ 45 森岡   |
| 19:00 |   |
| 19:10 |   |
| 19:30 | コンビネーションエアロ 60 都平   |
| 20:00 |   |
| 20:30 |   |
| 21:00 |   |
| 21:30 |   |
| 22:00 |   |

## プログラム案内

|  |     |      |   |
|--|-----|------|---|
| <b>入門フラダンス</b>   |     |      |   |
| 初心者  | 30分 |      |   |
| フラダンスの基本動作やステップを覚えながら楽しんでいただくクラスです。  |     |      |   |
| <b>のびのび体操</b>  |     |      |   |
| 初心者  | 30分 |      |   |
| 身体をほぐし、機能改善に繋がる簡単な筋コンディショニングなどを行います。座って行うので、安心してご参加頂けます。   |     |      |   |
| <b>練功十八法</b>   |     |      |   |
| 初心者  | 15分 |      |   |
| 医療と体育を結びつけた体操で、中国の古代武術を基礎とした運動です。  |     |      |   |
| <b>ヘルシー体操</b>  |     |      |   |
| 初級者  | 45分 | ★★   |   |
| 簡単な動きを中心に、ゆっくり、丁寧に進めるクラスです。手具を使用した運動なども行います。   |     |      |   |
| <b>リラクゼーションストレッチ</b>   |     |      |   |
| 初心者  | 30分 |      |   |
| ストレッチングで筋肉を伸ばし、日頃の疲れを取り除き、心身をリラックスさせるクラスです。  |     |      |   |
| <b>はじめてステップ</b>  |     |      |   |
| 初級   | 30分 | ★    | <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">整</span> |
| ステップを初めて行う方、慣れていない方にお勧めのプログラムです。ステップ台を使った昇降運動に慣れていきます。   |     |      |   |
| <b>かんたんエアロ</b>   |     |      |   |
| 初級者  | 45分 | ★★   |   |
| エアロピクスに慣れていない方、シンプルな動きを好む方にお勧めのプログラムです。エアロピクスの基本となる動きを行います。  |     |      |   |
| <b>ベーシックエアロ</b>  |     |      |   |
| 初中級  | 60分 | ★★★  |   |
| エアロピクスに慣れてきた方、弾む動作をふくみ、運動強度・難易度をレベルアップしたプログラムです。   |     |      |   |
| <b>カポエラ入門</b>  |     |      |   |
| 初級   | 45分 | ★★   |   |
| カポエラとはブラジル発祥の格闘技で、格闘技とダンスの中間のようなもので足の動きが特徴的です。初めての方もご参加頂けます。   |     |      |   |
| <b>ポール・ド・ブラ</b>  |     |      |   |
| 初級   | 45分 | ★★   |   |
| バレエとダンスの要素を取り入れた、姿勢、筋力、柔軟性などの調整をし、ダンスコンディショニングエクササイズ。  |     |      |   |
| <b>コンビネーションエアロ</b>   |     |      |   |
| 初中級  | 60分 | ★★★★ |   |
| このクラスからターンが含まれます。初中級の中でも運動強度、難易度を高めに設定したプログラムを行います。  |     |      |   |
| <b>ズンバ</b>   |     |      |   |
| 初中級  | 90分 | ★★★  |   |
| u-carry&橋詰の90分「ズンバ」スペシャルジョイントレッスン！ズンバとは、アメリカからやってきたダンス系エクササイズ。ノリノリなダンスを踊りながらダイエットが出来るエクササイズです。                   |     |      |   |
| 会 場：サブアリーナ<br>参加費：区内在住在勤500円、一般1,000円<br>申込み：スポーツセンター受付で、申し込み用紙にご記入ください。（電話申込み不可）<br>定 員：150名<br>期 間：10月21日から先着順 |     |      |   |

