

シニア

こちらのマークがついているものがシニアプログラムです。  
※45歳以上対象

# 火曜日

# 水曜日

# 木曜日

# 金曜日

9:45

~

10:45

## 太極拳



奥深い太極拳の世界、その楽しさを知ってほしいです。一緒に太極拳を楽しみましょう！

講師：川田 直子

## ZUMBA®



ラテンの音楽に合わせて、楽しみながらみんなで踊ります。一緒に身体を動かしましょう！

講師：麻植 由香理

## 姿勢改善ピラティス



ピラティスを一緒に楽しみながら、健康の維持向上につなげていきましょう！

講師：今田 美里

## ZUMBA GOLD®



初心者大歓迎です！非日常の音楽の中で楽しくみんなで踊ってストレス発散しましょう！

講師：福田 早弥香

11:00

~12:00

(※11:45)

## ピラティスペーシック



姿勢・腰痛改善、筋力向上、シェイプアップを目指しましょう！

講師：金子 しのぶ

## 筋トレ&リラックスヨガ



ゆるゆる筋トレとゆっくりヨガをしています！どなたでもお気軽にご参加ください！

講師：生駒 嘉美

## ポティメイクエアロ※

シニア



筋力・心肺機能の向上を目指します！一緒に理想的な身体づくりを目指しましょう！

講師：福田 早弥香

## シニアベリーダンス※

シニア



初めての方でも簡単に踊れる振り付けとなっています！一緒にベリーダンスを楽しみましょう！

講師：内村 亜沙美

13:30

~

14:30

## ヒザ腰スッキリ



姿勢・腰痛・膝痛の改善をめざします！一緒に身体を変えていきましょう！

講師：宇多村 祐喜

## ピラティス



ストレッチ~ピラティスまで行います。日頃の運動不足を感じている方ぜひお越しください！

講師：久保田 あや

## アフタヌーンヨガ

NEW



深い呼吸で自律神経を整えます。気持ちと身体をリフレッシュし午後からの時間を有意義に過ごしましょう！

講師：田村 千津子

## アンチエイジングヨガ



年齢を重ねるたびに気になる背中・お腹・お尻周りを整えます！代謝アップや血流促進などの効果があります！

講師：武末 苑子

14:45

~

15:30

## ストレッチポール体操

シニア



簡単な動きで無理なく体の凝りやゆがみを整えることができます。一緒にリラックスしていきましょう！

講師：田村 千津子

## ステップエアロ

シニア



ステップ台を使用した有酸素運動です！一緒に脂肪燃焼しましょう！

講師：田中 那央

## 健康シニアエクササイズ

シニア NEW



筋力アップや腰痛、膝痛の改善をしていきます。運動を楽しく継続していきましょう！

講師：宇野 凌汰

## 健康体操・シニアヨガ

シニア



いつまでも動く身体でいるために、姿勢改善や筋力アップを目指していきます！

講師：池端 香

18:30

~

19:30

## アロハヨガ

NEW



ハワイと海と空の明るいイメージで楽しいヨガです。ヨガ初心者の方も一緒に楽しみましょう！

講師：景子

## ファットバーニング



有酸素運動を行い、みんなで体を動かします！一緒に脂肪燃焼していきましょう！

講師：古賀 五月

## エアロエクササイズ



エアロビクスを行い、体力アップや脂肪燃焼を目指します！心と身体をリフレッシュしていきましょう！

講師：田代 倫世

## ビギナーピラティス

NEW



ブロックやポールなどの道具を使い、背骨や関節の流動性を高めるエクササイズを中心に行っていきます！

講師：飯森 珠恵

19:45

~

20:45

## 元気体操

NEW



心から明るく元気にポジティブになれるよう一緒に運動を楽しみましょう！

講師：光安 ひかり

## リラックスヨガ



初めての方も安心して受けていただけます！日頃凝り固まった身体や心をゆるめましょう！

講師：池端 香

## ビギナーヨガ



ヨガ初心者でも安心して参加できます。一日の終わりに心身を整えリラックスしていきましょう！

講師：田村 千津子

## ビューティーヨガ



美脚・美姿勢を手に入れるために筋力アップとインナーマッスルを強化していきます！

講師：池端 香