

平成30年度 盛岡市立総合プールフィットネス教室 ※内履き必要なものに★

	教室名	講師	対象	定員	時間	内容	このような方におすすめ・効果
月曜日	◆ 美姿勢コンディショニング	中田幸恵	18歳以上	20名	9:45~10:35	コンディショニングボールを使用します 筋肉を整えることで不調や姿勢を改善していきます	姿勢改善、こり、むくみ、冷えなどの不調を改善したい方
	◆ トータルフィットネス	中田幸恵	18歳以上	20名	10:45~11:45	歩くエアロビクスを中心にストレッチや筋力トレーニングなどを前後に入れて全身をくまなく動かします。脂肪燃焼効果大です。★	体力・筋力をつけたい方 疲れにくい身体にしたい方
	◆ リラックスヨガ	高橋美香	18歳以上	25名	14:00~15:00	ゆったりとしたヨガの呼吸に合わせながら、様々なヨガのポーズをとり体を動かしていきます。	身体を引き締めたい方 冷え症、肩こり、腰痛の改善
	◆ キッズ体育	田村雄孝	H30年度 5、6歳になるお子様	15名	15:30~16:15	鉄棒、跳び箱、マット運動を行います。★	運動が得意な子、苦手な子、友達をつくりたい子、どなたでも大歓迎！
	◆ ジュニア体育	田村雄孝	小学校1、2年生	12名	16:30~17:30		
	◆ よるイチピラティス	住石さおり	16歳以上	25名	19:15~20:15	メンタル的な要素や呼吸の取り方など、独特なメソッドを交えて、肉体を傷めることなく身体の芯(コア)を整えます。	ストレス解消 疲れにくい身体にしたい方
火曜日	◆ ピラティス	佐藤智子	18歳以上	25名	10:00~11:00	体幹部の筋肉に刺激を与えインナーマッスを鍛えます。 骨盤・脊柱・肩甲骨の安定に効果が期待されます。	歪み、冷え症の改善 きれいな姿勢保持、代謝UP
	◆ 親子体育あそび	岩淵みどり	H30年度3、4歳になるお子様と保護者	12	15:00~16:00	大人は筋力UP！子供は瞬発力、柔軟性の発達向上に期待！ 子供のパワーを受け止めて一緒にトレーニングをしましょう。	もっとやりたい！の繰り返しで自信がつき、心身の成長につながります
	◆ キッズ体育	駒谷善吾	H30年度 5、6歳になるお子様	15名	16:15~17:00	鉄棒、マット、跳び箱を中心にからだを動かしていきます。 筋力、柔軟性の向上を目指します。★	運動が得意な子、苦手な子、友達をつくりたい子等 どなたでも大歓迎！
	◆ ジュニアダンス	高橋美保	小学生	15名	17:45~18:45	流行の音楽に合わせて振り付けをして体を動かしていきます。 リズムにのりながら楽しくマスターしていきます。★	集中力、基礎代謝UP リズム感、表現力が身に付きます
	◆ ズンバ	高橋美保	16歳以上	25名	19:15~20:15	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。 脂肪燃焼効果が期待されます。★	心肺機能の向上 脂肪燃焼
水曜日	◆ 歩くエアロビクス	中田幸恵	18歳以上	25名	10:00~11:00	歩く動きを中心に、ゆっくりな音楽に合わせて全身を動かす、有酸素運動です。★	運動習慣を身に付けたい方 楽しく身体を動かしたい方
	◆ コアシェイプ	中田幸恵	18歳以上	20名	11:15~12:15	代謝を上げるためのリセットコンディショニングとアクティブコンディショニングを組み合わせ血液リンパの流れを整えます。	疲れにくい身体にしたい方 お腹回りの脂肪を減らしたい方
	◆ リラックスヨガ	高橋美香	18歳以上	25名	14:00~15:00	ゆったりとしたヨガの呼吸に合わせながら、様々なヨガのポーズをとり体を動かしていきます。	身体を引き締めたい方 冷え症、肩こり、腰痛の改善
	◆ ジュニアヒップホップ	坂本美南	H30年度6歳~ 小学4年生	15名	16:30~17:15	ヒップホップの音楽に合わせてかっこよく踊りましょう！ リズム感、表現力が身に付きます。★	身体を動かすのが好きな子 スポーツをやっている子
	◆ ナイトヨガ	NAOMI	16歳以上	25名	19:15~20:15	ヨガの基本ポーズを「静」と「動」の動きで連続的に行います	身体を引き締めたい方 冷え症、肩こり、腰痛の改善
木曜日	◆ あさいちピラティス	田中真澄	18歳以上	25名	10:00~11:00	正しく身体を使う技術を感じるにより姿勢や歪みなどを直し、しなやかで柔軟かつ強くバランスのとれたボディを目指します。	疲れにくい身体にしたい方 体幹の強化
	◆ スッキリぴらていす	福土幸子	10歳以上の親と子	25名	17:30~18:30	呼吸と骨を意識した動作で体幹を鍛えるピラティスを、親子一緒に行えます。 自宅で作れるエクササイズを案内し、ピラティス習慣を身につけます。	疲れにくい身体にしたい方 体幹の強化
	◆ ジュニア体育 (トランポリン専攻)	駒谷善吾	小学校1~3年生	8名	17:30~18:30	トランポリンを使い、空中での感覚、体のコントロールを学びます ※ トランポリンを使用できない場合は会議室での運動になります ★	スポーツを行っているお子様の 体幹トレーニング、バランス向上に◎
	◆ ナイトピラティス	佐藤智子	16歳以上	25名	19:15~20:15	幹部の筋肉に刺激を与えインナーマッスを鍛えます。 骨盤・脊柱・肩甲骨の安定に効果が期待されます。	歪み、冷え症の改善 きれいな姿勢保持、代謝UP
金曜日	◆ リラックスヨガI	高橋美香	18歳以上	25名	10:00~11:00	ゆったりとしたヨガの呼吸に合わせながら、様々なヨガのポーズをとり体を動かしていきます。	身体を引き締めたい方、 冷え方、肩こり、腰痛の改善
	◆ リラックスヨガII	高橋美香	18歳以上	25名	11:15~12:15	ゆったりとしたヨガの呼吸に合わせながら、様々なヨガのポーズをとり体を動かしていきます。	
	◆ ごこイチピラティス	釜澤郁美	18歳以上	25名	13:30~14:30	正しく身体を使う技術を感じるにより姿勢や歪みなどを直し、しなやかで柔軟かつ強くバランスのとれたボディを目指します。	ストレス解消 疲れにくい身体にしたい方
	◆ キッズ体育I	府金なつ子	H30年度 4、5歳になるお子様	15名	14:40~15:25	マット、平均台、ボール、鉄棒など道具を使って体を動かします。 運動能力や体力の向上を目指します。★	運動が得意な子、苦手な子、 友達をつくりたい子、 どなたでも大歓迎！
	◆ キッズ体育II	府金なつ子	H30年度 5、6歳になるお子様	15名	15:35~16:20	マット、平均台、ボール、鉄棒など道具を使って体を動かします。 補助を借りず一人でできる！を目指します。	
	◆ ジュニア体育	菊池 磯	小学校1、2年生	12名	16:40~17:40	柔軟性や筋力、基礎体力の向上を目指した運動を行います。 マット・跳箱・鉄棒・縄跳びを中心に行います ★	
	◆ ステップエクササイズ	高橋美保	16歳以上	16名	19:00~20:00	ステップ台を使った昇降運動を音楽に合わせて行います。 脂肪燃焼効果が期待されます。★	シェイプアップ効果 腹部の引き締め、下半身の筋力向上

※ 各期の回数、料金、日程については別紙「日程表」をご覧ください