

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ポールを使用します 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ルを鍛えます。 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	岩渕みどり	H30年度3、4歳になるお子様と保護者	12組	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
	◆ スンバ	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	◆ あさイチピラティス	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ことでより姿勢や歪みなどを直し、 しなやかに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
	◆ 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ルを鍛えます。 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。	
	◆ ごごイチピラティス	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ことでより姿勢や歪みなどを直し、 しなやかに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