

## レッスンのご案内

### エアロビクス

動きのバリエーションが多く、しっかり汗がかけるエクササイズ。はじめての方でも安心して参加いただけます。



### HIP HOP

ヒップホップの基本動作からいろいろなジャンルのダンスを融合させて楽しく習得していくクラスです。



### はじめてヨガ

ヨガ独特の呼吸・瞑想・ポーズなどの基本を覚えていくはじめての方や初級者の方向けの優しいクラスです。



### 自力整体

自分の体重を利用して筋肉のコリや縮みをほぐして歪みを矯正します。気持ちよさを体感してください。



### いきいきワクワク健康体操

いつまでも健康でイキイキと元気に過ごしましょう！

介護予防運動指導員や健康運動指導士の有資格者による60歳以上限定の高齢者向け「健康づくり教室」です。難しい運動はなく、転倒予防や運動器向上に向けてのカンタンな運動と講習を行っています。初めての方は初回1レッスン無料でご参加いただけます。



※既往歴、現在の健康状態によってはご参加をお断りする場合がございます。

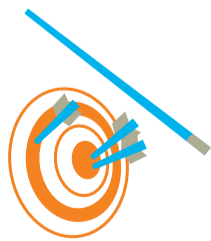
### 卓球

初心者の方や初級者の方でも楽しく始められます。基本フォームやラケットの選び方など基礎から丁寧に指導いたします。



### スポーツ吹矢

性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。



### スイムレッスン 初・中・上級

未経験で全く泳げない方から、4泳法をマスターしたい方までレベル別レッスンを開催しています。



### JAZZ

ジャズダンスのリズムに合わせてカラダをしなやかに動かし、美しいボディラインをつくっていくダンスワークアウトです。



### HULA HULA

フラダンスの基本の振付を習得しながら、フラのスピリッツを感じながら踊る楽しいエクササイズです。未経験の方も楽しめます。



### ヨガ

呼吸法とヨガ独特のポーズを中心におこなうプログラムです。心身のリラックスと調整を目的としています。



### 太極拳

ゆるやかな円の動きと自然な呼吸で、様々な型を行っていきます。新陳代謝や内臓の動きが高まるほか、体の機能も改善されます。



### 健康体操

体づくりはもちろん、思いっきり笑ってストレス発散していただけます。笑いあり、涙ありの楽しい教室、ぜひご参加ください。



### 社交ダンス

シニア世代の運動不足のあなた、心機一転「社交ダンス」を始めませんか？立ち方、歩き方、身のこなし方を基本から繰り返し丁寧に指導します。



### 硬式テニス

初心者から中級、上級とレベル別のクラスなので、お気軽に参加いただけます。テニスを通して体づくり・健康維持をしましょう。



### バドミントンA・B

年齢・性別を問わず楽しめる生涯スポーツです。基本ストローク中心の指導で、初級の方から中級の方まで、無理なく楽しみながらレベルアップが期待できます。



### バドミントン教室 (夜の部)

仕事帰りや、クラブ活動終わりでも参加ができます。初心者の方には基礎から丁寧に、経験者の方は更なるレベルアップを目指していただく教室です。

