

長居プール 会議室 運動教室スケジュール 2021年5月～

場 所:2階 会議室

受講料:各レッスン1回につき500円

	火	水	木	金
時間	10:00～(45分)	10:00～(60分)	10:00～(50分)	
教室名	足裏ワーク	健康教室	体幹トレーニング&ストレッチ	
担当	巳波	戸内	樋口	
時間	11:15～(45分)	11:15～(45分)	11:00～(50分)	12:45～(45分)
教室名	健康教室S	足裏ワーク	いきいきウォーキング教室	はじめてピラティス
担当	巳波	戸内	樋口	森本
時間	13:30～(60分)	13:30～(60分)		14:00～(60分)
教室名	健康教室	ピラティス		ピラティス
担当	巳波	森本		森本

健康教室(60分) (定員10名)	転倒予防体操、筋力トレーニング、ほぐし体操など、全身をバランスよく動かし、身体の機能改善を目指します。
健康教室S (定員10名)	通常の60分クラスより緩やかな強度で、介護予防をベースに行うクラスです。
足裏ワーク (定員10名)	日常動作の立ち方・歩き方などを、足裏から見直して腰痛、膝痛、肩こり、姿勢の改善を目指します。
体幹トレーニング&ストレッチ (定員10名)	インナーマッスルを鍛えて、いつまでも動ける身体のベースづくりを始めましょう。
いきいきウォーキング教室 (定員10名)	いつまでも自分の足で歩くために、膝や腰に負担がかかりにくい、理想的な歩行を学んでみませんか？音楽に合わせて楽しくウォーキングレッスンをします。
ピラティス (定員15名)	身体を機能的にコントロールして動かします。レッスン後の身体変化を感じてリフレッシュしましょう！
はじめてピラティス (定員15名)	運動が苦手、身体が硬い方でも大丈夫！！関節に負担をかけず体幹・深層部の筋肉を鍛え、姿勢の改善、ケガの予防、身体への意識を高めます。

ご案内

- ・参加希望の方は、下記までご連絡ください。
- ・受講料のお支払いは、受講当日に長居プールにてお願いいたします。
- ・長居プールにてロッカー、シャワーを使用される場合は、別途400円が必要となります。
- ・祝日は、上記全ての教室がお休みとなります。

また、急な教室内容の変更・休講等予めご了承ください。

お問合せ・お申込み

長居プール 06-6609-1580