

長居プール 会議室 運動教室スケジュール 2024年4月～

	火	水	木	金
時間	9:45～(60分)	10:00～(60分)	10:00～(50分)	
教室名	健康教室	健康教室	体幹トレーニング&ストレッチ	
担当	戸内	戸内	樋口	
時間	11:00～(50分)	11:15～(45分)	11:00～(50分)	12:45～(45分)
教室名	子どもを連れてフィットネス	足裏ワーク	姿勢改善&ウォーキング	ピラティス(初級)
担当	杉山	戸内	樋口	大島 NEW
時間		13:30～(60分)		14:00～(60分)
教室名		ピラティス		ピラティス
担当		森本		大島 NEW

健康教室 (定員15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、身体の機能改善をめざします。
足裏ワーク (定員15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、姿勢の改善をめざします。
体幹トレーニング&ストレッチ (定員15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。
姿勢改善&ウォーキング (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、音楽に合わせて楽しく学んでみませんか？
ピラティス(水) (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！
ピラティス(金) NEW (定員15名)	筋肉をほぐしてストレッチをして、動く状態にしてから、道具を使って正しい姿勢を保つためのエクササイズを行います。
ピラティス(初級) NEW (定員15名)	ゆっくり無理のないように、呼吸を大切にします。自分の体に目を向けながらほぐしてストレッチして体幹を整えていきます。

対象 : 16歳以上
 予約 : 前月の各教室最終レッスン終了後から受付開始(先着)
 受講料 : 各500円



【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。
 - ・祝日は、原則お休みとなります。また、急な教室内容の変更・休講等予めご了承ください。
- ※火曜日9:45「健康教室」、火曜日11:00「子どもを連れてフィットネス」は終了しました。
 たくさんのご参加ありがとうございました。

お問合せ・お申込み

長居プール 06-6609-1580