

裾野市民体育館 自由参加教室 一覧

▶自由教室一回券…¥510
▶各教室定員25名
▶開始30分前より受付開始

	曜日	教室名	講師	内容・対象 など
身 体 づ く り	月	ピラティスボール	松原	身体の負担を軽くし、無理なく体幹にアプローチをかけバランスを取る動作を行い、全身の筋肉をコントロールします。筋力を上げたい方、運動習慣がない方におすすめです。
	火 水	ボクシングシェイプ	細谷 田中	簡単なボクシングの動きを繰り返し行います。 体力・シェイプアップの向上・ストレス発散をしたい方におすすめです。
	火	カラダ★リセット	細谷	体幹トレーニングからストレッチまでリラックスをしながら運動をする教室です。
	水	ストレッチポール ~姿勢改善~	田中	ストレッチポールを使って筋肉をほぐし改善させます。日常生活の姿勢を整える教室です。
	木	ピラティスストレッチ	鍵山	日常生活では意識しにくい筋肉や関節をじっくりと動かしていきます。 運動経験が浅い方、激しい運動が苦手な方にもおすすめです。
	金	シンプルエアロ	保谷	曲に合わせて無理のない動きと流れで楽しく全身を動かしていきます。 これから運動を始めたい方、久しく体を動かしていない方におすすめです。
	金	キックボクシングシェイプ	田中	キックボクササイズで有酸素運動をして脂肪燃焼を高める教室です。
有 酸 素	月 水	Z U M B A	Suzu 飯樋	ラテン系の音楽に合わせて身体を自由に動かし、楽しみながら大量のカロリーを消費できるダンスエクササイズです。汗をしっかりとりたい方、ダンスを始めたい方におすすめです。
	火	太極舞	中川	太極拳・中国舞踊・気功などの動きを取り入れたダンスプログラムです。 太極拳や中国舞踊の入門としてや、体力をつけたい方におすすめです。
	木	ディスコワールド	鍵山	ディスコ音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。 フィットネス風にアレンジした動きなので、初心者の方にもおすすめです。
	木	はじめてエアロ	鍵山	エアロビクスの基本的なステップを音楽に合わせて楽しく行っていきます。 難しい動作はないので、初めての方でも安心してご参加ください。
ヨ ガ	水	ヨガトレ	宮石	難しいポーズは行わず正しい動作・姿勢を無意識にできる身体づくりを目指します。 肩こり・腰痛等でお悩みの方、柔軟性や筋力を高めたい方におすすめです。
	木	リラックスヨガ	鍵山	ヨガのポーズをとることで身体の隅々まで伸ばしていきます。 難しいポーズはないので柔軟性に自信がない方でも安心してご参加ください。
	金	slow basic yoga	岩田	アロマを使用し、自律神経を整えリラックスをさせます。 ゆっくり行う教室の為、運動が苦手な方や初心者の方でもおすすめです。
	金	diet power yoga	岩田	運動強度が高いので、たくさん汗をかき、むくみを解消させダイエットに繋がります。 消費カロリーを多く運動したい方におすすめです。
	金	エナジーヨーガ	保谷	呼吸を意識しながらヨガのポーズをとり、体の内・外側の繋がりを知り、 心身をリセットします。動く事が億劫の方・柔軟性を高めたい方におすすめです。