

● カルチャースクール

曜日	教室名	開催時間	担当	強度	準備物	内容・効果
月	姿勢改善ピラティスヨガ	10:30~11:15	浅野 雪根 女性	★	運動着 マット	健康とスタイルアップに欠かせない姿勢をピラティス・ヨガ・ストレッチ等で改善していきます。
	ステップ&ヨガ	14:00~14:45	浅野 雪根 女性	★	運動着 マット	軽い有酸素運動とストレッチ・簡単ヨガでスッキリとした、しなやかな身体作りを目指します。
	太極拳	15:00~15:45	浅野 雪根 女性	★	運動着	調心・調息・調身を意識した、どなたでも出来るゆったりした太極拳
	太極拳&剣	19:00~19:45	浅野 雪根 女性	★	運動着	太極拳と太極剣、それぞれどちらも調心・調息・調身を息して動きます
火	カイロピラティスガッツ	10:15~11:00	宮本 英樹 男性	★★★	運動着 マット	ベーシックの内容に負荷をかけ、姿勢改善や体幹の安定、バランス能力や柔軟性の向上などカイロプラクティックの効果を更に高めたい方のクラスです。※マットを使用します。
	カイロピラティスプラス	11:15~12:00	宮本 英樹 男性	★★	運動着 マット	背骨や骨盤の歪みを矯正するカイロプラクティックの考えを取り入れたピラティスのクラスです。姿勢改善、腰痛・肩こりの予防、歪みのない身体を目指す方にオススメです。※マットを使用します。 【カイロプラクティックとは】・・・背骨や骨盤の歪みを手によって矯正する治療法。薬物や外科医を除く、体操・食餌（栄養学）・物理療法を含む治療法です。
	バランス機能改善	12:30~13:15	秋吉 郁子 女性	★	運動着 マット	青竹踏み、健美操、バランスコーディネーション等、週替わり様々なエクササイズを行い、身体全身の流れを促し、外側からも内側からも健康にしていくクラスです。
	ヨガビギナー	13:30~14:15	秋吉 郁子 女性	★★	運動着 マット	ヨガ初心者向けのクラスです。簡単なポーズを行い、体全体の筋肉を鍛え内臓を刺激する事で体の内側からきれいにし、呼吸法が深い精神統一を促すのでストレスの解消にもなります。
	ヨガ&ピラティス	19:00~19:45	秋吉 郁子 女性	★★	運動着 マット	ピラティス・ヨガ・筋トレなどをミックスしてを行い、全身をトータル的にシェイプアップしていくクラスです。柔軟性UP・姿勢の改善・基礎体力向上、間違いなしです。
水	スローヨガ①	10:30~11:15	浅野 雪根 女性	★	運動着 マット	自分のペースに合わせてゆっくりと行うヨガなので、身体にやさしく安全です。心と身体のバランスを整え、自分で心身のコントロールができる状態を目指します。
	やさしいヨガ	11:30~12:15	浅野 雪根 女性	★	運動着 マット	この教室は初心者でも年配の方でも負担がないように、完成度にはこだわらず、ゆっくりとしたヨガになります。今からヨガを始めたい方におすすめです。
	ワクワク健康体操	14:00~14:45	浅野 雪根 女性	★	運動着 マット	最新の健康情報と誰でも出来る簡単体操で身体作りを目指します
	太極拳&剣&扇	15:00~15:45	浅野 雪根 女性	★★	運動着	調心・調息・調身を意識して様々なタイプの中国武術に挑戦します。
	スローヨガ②	19:00~19:45	浅野 雪根 女性	★★	運動着 マット	自分のペースに合わせてゆっくりと行うヨガなので、身体にやさしく安全です。心と身体のバランスを整え、自分で心身のコントロールができる状態を目指します。
木	ピラティス&バランスコーディネーション	10:15~11:00	秋吉 郁子 女性	★	運動着 マット	このクラスは呼吸、身体の内側、外側、あらゆる面からアプローチを掛け姿勢、歪みの改善、また、機能改善にも適したクラスです。
	ピラティスアドバンス	11:15~12:00	秋吉 郁子 女性	★★★	運動着 マット	ピラティスに慣れた方向けのクラスです。インナーマッスルだけでなくアウターマッスルと共同しながらさらなる機能アップをはかります。
	カイロヨガ	12:45~13:30	宮本 英樹 男性	★★	運動着 マット	人間の体は日常生活のくせや片寄った姿勢、精神的ストレス等により筋肉の緊張や弱化、骨格の歪み、内臓の不調などの機能異常が起こってしまいます。このクラスではそういった異常をカイロプラクティックの先生だからこそできるヨガで、身体の異常を整えて行きます。
	カイロピラティス	13:45~14:30	宮本 英樹 男性	★★	運動着 マット	火曜日に開催しているレッスンと内容はほぼ同じ。火曜に比べて、レッスンに難易度自体は軽くなっており、カイロピラティスに興味がある方、初めて行う方むけのレッスンとなっています。
	コンディショニングヨガ①	19:00~19:45	下村 雅樹 男性	★★	運動着 マット	体全体の筋肉を鍛え内臓を刺激する事で体の内側からきれいにし、呼吸法が深い精神統一を促すのでストレスの解消にもなります。
金	ロコモミックス	10:15~11:00	井福 美香 女性	★	運動着 マット	音楽に合わせての簡単な有酸素運動からコンディショニングストレッチまで。時にはヨガ、時にはフットエアロという感じで、ひとつにこだわらず欲張りな内容です。本来、動きべきところが動くようになり、普段の生活が「楽」になることを目的としています。
	肩こり・腰痛グッバイ!	12:00~12:45	下村 雅樹 男性	★	運動着 マット	姿勢の歪み・バランスを整えながら、肩と腰、筋緊張をゆるめ、最後に筋トレで機能改善していきます。肩こり・腰痛グッバイ間違いなし!
	コンディショニングヨガ②	13:00~13:45	下村 雅樹 男性	★	運動着 マット	この教室は日常生活やストレス等で片寄った、筋肉の緊張や骨格の歪みなどを取り除き、簡単なポーズを行っていきます。初心者や肩こり、腰痛がある方にオススメです。
	身体すっきりヨガ	14:15~15:00	平方 志穂 女性	★	運動着 マット	古典ヨガで正しい身体の使い方をみにつけ、身体の不調な部分を改善、軽くしていくクラスです。肩こり、腰痛等を無くして快適な日常生活をおくりましょう。
	はじめてのピラティス	19:00~19:45	松本 治子 女性	★★	運動着 マット	ピラティスの基礎から学べる内容です。ストレッチで身体をほぐした後、身体のインナーマッスルを鍛え、体幹を強化していきます。また、姿勢を改善することで、身体の歪みや腰痛・肩こりを改善していきます。
土	セラピーヨガ	11:15~12:00	井福 美香 女性	★★	運動着 マット	この教室は、普段、外に向いている意識を自身の内側へ向け、心と身体・呼吸を内観。柔軟性やポーズの完成度にはこだわらず、心身の状態を整えることを目的としています。
	ピラティスミドル	19:00~19:45	秋吉 郁子 女性	★★	運動着 マット	ピラティス初級~中級者向けのクラスです。呼吸と動きを通して、内側の筋肉を鍛え、身体の歪み改善、全身を引きしめていきます。

● プールレッスン

曜日	教室名	開催時間	担当	強度	準備物	内容・効果
月	楽しく水中歩行	11:45~12:30	浅野 雪根 女性	★	水着 キャップ	水中で行う健康運動で、ウォーキングや体操を行います。水が不慣れな方、運動ははじめの方でも安心してご参加下さい。
火	アクアピクス	11:00~11:45	秋吉 郁子 女性	★★★	水着 キャップ	腰や膝に負担の少ない水中でリズムに合わせて体を動かし脂肪燃焼、筋力UPを目指します。ダイエットに最適なクラス。
木	アクアウォーキング	10:30~11:15	宇都 あずさ 女性	★	水着 キャップ	水中で行う健康運動で、ウォーキングや体操を行います。運動ははじめの方でも安心してご参加下さい。
木	シャエイブアップアクア	19:00~19:45	秋吉 郁子 女性	★★	水着 キャップ	水中で身体全身をしっかり動かし、メリハリボディを作っていきます。体脂肪もダウン!
金	腰痛・膝痛機能改善①	10:10~10:55	秋吉 郁子 女性	★	水着 キャップ	腰や膝に負担のかかりにくい水中で適度な運動をすることによって、腰痛や膝痛にグッバイ。そして機能改善できるエクササイズです。
	腰痛・膝痛機能改善②	11:10~11:55	秋吉 郁子 女性	★	水着 キャップ	