

# 各種教室の案内

教室名(時間)	定員	運動強度 ♥♥♥=弱 ♥♥♥♥=強	教室内容
リズムEX (20分)	自由参加	♥♥♥ ♥♥♥	リズムに合わせて筋肉を伸ばし、身体をリフレッシュさせていきます。初めての方でも無理なく参加できるストレッチ体操です。
ローラーEX (30分)	30名	♥♥♥ ♥♥♥	ストレッチローラーを用いて、身体をほぐします。普通のストレッチと比べ、より大きな伸びと普段は意識しにくい関節の動きを引き出す事が出来るので、肩こり・腰痛・姿勢改善に効果的です。
フェルデンクライス・メソッド (60・75分)	35名	♥♥♥ ♥♥♥	いろいろな動きを通して、自分のからだがどのような状態にあるのかを気付くとともに、動きの可能性を探求し、ボディコントロールを高めていきます。
フェルデンクライスストレッチ (60分)	35名	♥♥♥ ♥♥♥	フェルデンクライス・メソッドを応用。身体をゆるやかに動かし続けながら筋肉へ多面的に働きかけ、動きの質を高めることを目的とし、身体運動の拡大と運動機能の向上を図ります。
B-コンディショニング(肩・腰) (60分)	30名	♥♥♥ ♥♥♥	姿勢の歪みや疲労、障害等の予防・改善を目的にし、日常生活やスポーツでスムーズに身体をコントロールできるようにアプローチしていきます。
ストレッチ&ライトEX (60分)	20名	♥♥♥ ♥♥♥	ストレッチの種類や効果的な方法を紹介し、身体の柔軟性を高めていきます。また、軽度のエクササイズを行い、基礎的な体力の向上を図ります。
かんたん筋トレ (30・50分)	24名	♥♥♥ ♥♥♥	シェイプアップを目的とした簡単なトレーニングを行います。自分の体重や各種の手具を用いて、気軽に参加できる筋力トレーニングの教室です。
バランスボールEX (45・60分)	20名	♥♥♥ ♥♥♥	バランスボールを用いてストレッチや筋力トレーニングを行います。体幹部の安定性やバランス感覚の向上、また全身の筋力アップに効果的です。
パートトレーニング (75分)	20名	♥♥♥ ♥♥♥	筋力アップを目的とした大変ハードなクラスです。自分の体重や各種の手具を用いて行うため、マシントレーニングでは得られない効果が期待できます。
かんたんエアロ (30分)	24名	♥♥♥ ♥♥♥	エアロビクスが初めてという方、短時間で身体をすっきり動かしたい方向けの教室です。基本的なステップを紹介し、リズムを楽しみながら基礎体力の向上を目指します。
初級エアロ (50・60分)	20名	♥♥♥ ♥♥♥	かんたんエアロよりもステップの種類や運動時間が増えます。基礎体力の向上に加え、脂肪を燃焼させ、シェイプアップ効果を目指します。
中級エアロ (50・60・75分)	20名	♥♥♥ ♥♥♥	ステップにも慣れ、もう少しレベルアップをしたい方向けの教室です。初級エアロよりテンポと難易度が上がり、更なる燃焼効果が期待できます。 <b>※ボクサーマークのときは格闘技系の動きを取り入れます。</b>
上級エアロ (50・60・75分)	20名	♥♥♥ ♥♥♥	中級エアロから更にテンポと難易度が上がります。よりダイナミックな動作が加わり、脂肪の燃焼効果に加え、筋力や心肺機能の向上を目指します。
パワーエアロ (75分)	20名	♥♥♥ ♥♥♥	上級エアロと筋力トレーニングを混ぜ合わせた教室です。脂肪の燃焼を高めるとともに、筋持久力アップにも効果的です。

## ◆◆注意事項◆◆

教室参加の前に血圧測定を済ませて、健康状態をご確認下さい。

なお、体調等に不安のある方は指導員にご相談下さい。

教室予定表は当体育館ホームページでもご確認いただけます。 <http://www.urayasu-kousha.or.jp/taiikukan/>