

曜日	時間	教室名	強度	定員	料金	内 容	開 催 日
火	9:20~10:00	カラダ・脳活♪	★	15名様	1回 800円	国立長寿医療研究センターが開発したコグニション(認知機能)とエクササイズ(運動)を同時に行う「コグニサイズ」をメインに、楽しくトレーニングしましょう。	4/2,9,16,23,30 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25 7/2,9,16,23,30 ※7/30 やさしい太極拳 開催場所：剣道場
	10:00~11:00	やさしい太極拳	★	10名様		衝撃が極めて少ない全身運動として身体に負担をかけずにとなたでも行うことができます。筋力維持や柔軟性の改善など多くの健康効果が期待できます。	
	10:10~11:10	バランスコーディネーション	★	20名様		簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、身体の左右バランス、ゆがみを整えることができるプログラムです。日常生活動作の改善、体調の改善に効果的です。	
	11:20~12:20	エアロ&ストレッチ	★★	12名様		初級者向けのクラスです。エアロビクスの基本的な動作を音楽に合わせて楽しむクラスです。身体を動かした後は、心と身体をリラックスさせていきます。	
	12:30~13:30	女性のための リンパコンディショニング	★	10名様		リンパの流れが滞ると「なんだかツライ…」といった状況が続きます。そんなサインを感じたら自分の手を使ってできるセルフトリートメントで心身ともに癒してあげましょう。	
	12:30~13:30	股関節と膝を鍛えよう	★	15名様		心をリラックスさせ、膝まわりや股関節の筋力向上を目指しましょう。	
	13:45~14:45	ベーシックハワイアンフラ	★	15名様		フラが初めての方も基礎から学べます。心地良いハワイの曲で楽しく体を動かしましょう。	
	19:45~20:30	ザ・サーキット®	★★	15名様		自社オリジナルプログラムです。有酸素運動と筋力トレーニングを音楽に合わせて取り組み、持久力向上と代謝アップを促します！	
	20:45~21:30	STRONG Nation	★★	15名様		高強度テントトレーニング。スクワット等の自重を使った筋トレと息を弾ませる動作を音に合わせてながらミックスし効率的に身体の変化を促します。強度は身体に合わせて選んでいただけます。	
水	10:10~11:00	エンジョイエアロ	★★★	10名様	1回 800円	エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。楽しみながら、色々なステップにチャレンジしましょう。	4/3,10,17,24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19,26 7/3,10,17,24,31
	11:15~12:15	ストレッチポール &ピラティス	★★	18名様		ストレッチポールを用いてピラティスをおこない、心肺機能向上と姿勢・骨盤の歪みを改善していきましょう。	
	12:30~13:30	健康エクササイズ	★	12名様		どなたにもご参加いただけるプログラムです。簡単な有酸素運動と様々なツールを使って筋トレ・ストレッチでからだを整えていきます。	
	13:40~14:40	身体を整えるヨガ	★	18名様		心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。ヨガで自律神経を“整え”骨盤の歪みを“整え”メンタルを“整え”しましょう。	
	19:30~20:30	ストレッチ&ピラティス	★	15名様		体力・筋力に自信のない方にオススメのプログラム。ストレッチをして身体をほぐし、体幹を鍛え歪みのない正しい姿勢を身に付けましょう。	
木	9:30~11:00	大人卓球 事前申込制	★★	20名様	1回 800円	それぞれのレベルから技術向上を目指し、練習・ゲームを通じて着実にステップアップしていきましょう！初級・中級者向け。	4/4,11,18,25 5/2,9,16,23,30 6/6,13,20,27 7/4,11,18,25 ※大人卓球 5/9 休講
	9:15~10:00	太極舞	★	15名様		中国の伝統武術や舞踊の要素を取り入れた老若男女楽しめるエクササイズです。	
	10:15~11:00	ZUMBA	★	15名様		ZUMBAってご存じですか?! ウェストのくびれやシェイプアップ効果が抜群です。楽しく簡単エクササイズでくびれをGETしましょう。	
	11:10~12:10	ヘルケア	★★★	18名様		骨格筋量と筋機能低下を自体重トレーニングで予防し、一生動けるカラダをつくりましょう。	
	12:20~13:20	DISCO WORLD	★	15名様		70年代後半~90年代に一世風靡したディスコサウンドの定番ステップをフィットネス風にアレンジしたエクササイズです。新鮮な感覚でお楽しみください。	
	13:35~14:35	身体を整えるヨガ	★	18名様		心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。ヨガで自律神経を“整え”骨盤の歪みを“整え”メンタルを“整え”しましょう。	
	14:45~15:45	大人バレエストレッチ	★★	15名様		美しい姿勢としなやかな筋肉で人々を魅了するバレリーナは、まさに美しいボディの見本といえます。ただ筋肉を伸ばすだけでなく、バレエの要素を取り入れたストレッチにより効果をさらに高めることができます。	
	19:30~20:30	ストレッチヨガ	★★	18名様		セルフマッサージとストレッチで血行促進、リンパの流れを整えます。	
	20:45~21:45	ハワイアンフラ	★★	15名様		ゆったりとしたハワイの曲とともに、軽やかなステップで有酸素運動を行います。	
金	9:50~10:50	ハワイアンフラ	★	15名様	1回 800円	フラが初めての方も大歓迎。年齢を問わず楽しめます。心地良いハワイの曲に乗り、踊りましょう。	4/5,12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12,19,26
	11:00~12:00	マインドフルネスヨーガ	★★	15名様		ヨーガでも難しいとされる呼吸法やめい想法があります。ポーズを取りながら、カラダ→呼吸→ココロと意識を向けます。	
	12:10~13:10	ストレッチヨガ	★	18名様		簡単なヨガのポーズとストレッチでリンパの流れを促します。身体のむくみを取ってスッキリしましょう。	
土	11:00~12:00	リセットヨガ	★	18名様	1回 800円	ポーズだけではなく、修正法・呼吸法・強化法を通して身体のバランスを整え自己免疫を高めることを目指します。	4/6,13,27 5/11,18 6/1,8,15,22 7/6,20

※当日分のみ朝8：30より予約承ります。
長野運動公園 アクアウィング TEL026-244-7555

プールプログラム

■持ち物：水着・タオル・スイムキャップ・スイム教室はゴーグル・水分補給のための飲み物

★：初心者向け

★★：初級～中級

★★★：中級～上級

4/24 改

曜日	時間	教室名	料金	定員	強度	内容	開催日
火	9:50~10:50	やさしい水中運動	1回 800円	30名様	★	体力に自信がない・膝や腰に痛みがある…そんな方にこそお勧めなのが水中運動！ 低強度ながらも「腹筋・脚腰の強化」「痛み・症状の緩和と予防」「姿勢改善」を実感していただけます。	4/2,9,16,23,30 5/7,14,21,28
	11:00~11:50	おとなの チャレンジスイム		30名様	★~ ★★★	4泳法習得を目指して行います。初級から上級までご参加いただけます。	6/4,11,18,25 7/2,9,16,23,30
水	11:00~11:50	フィンスイム		15名様	★★	フィンを使ったプールプログラムです。普通に泳ぐのとは違った水進力が味わえます。 キックカも身に付きますので泳力向上にも役立ちます。	4/3,10,17,24 5/1,8,15,22,29
	19:30~20:15	スタートスイム		10名様	★	初心者向けのレッスンです。各泳法で25m完泳を目指しましょう。	6/5,12,19,26 7/3,10,17,24,31
木	10:00~10:50	アクアダンス		30名様	★★	痩せたい！ひきしめたい！汗をかきたい！ストレス発散したい！…ジョギングメニュー・筋トレ・ダンス など、運動強度高めです。カラダが喜ぶメニューがいっぱいあります。	4/4,11,18,25 5/2,9,16,23,30
	11:10~12:00	おとなの スイムレッスン		30名様	★~ ★★★	初・中・上級それぞれのレベルで泳力向上を目指します。初級は水慣れからクロール習得。中・上級では4泳法の 基礎を習得し、レベルアップを目指しましょう。	6/6,13,20,27 7/4,11,18,25 ※アクアダンス 5/2 休講
金	9:45~10:30	ミットDEアクア	30名様	★★	ヒレのついた手袋をつけ効果的に体を動かしシェイプアップを目指します。 ストレス発散にも効果ありのアクアピクスです。	4/5,12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12,19,26	

※フィンスイム教室はフィンが必要です。ご自身でご用意いただくか、レンタル(1回200円)をご利用ください。

キッズフロア & プールプログラム

■持ち物：水着、水泳キャップ（プールのみ）・タオル・運動着・室内シューズ（キッズサッカー）・水分補給のための飲み物



体育館にて開催致します。

曜日	時間	教室名	申込み	定員	料金	内容	対象	開催日
金	17:00~18:30	キッズサッカー	事前	25名様	全12回 8,800円	サッカーを通してボールを蹴る楽しさ、みんなで運動することの楽しさを知ることができる教室です。	5歳～小学1年生	4/5,12,19,26 5/17,24,31 6/7,14 7/5,19,26
日	9:30~11:00	アーティスティック スイミング教室 体験会	当日	20名様	1回 1,000円	水泳の基礎からアーティスティックスイミングの技の練習まで様々なことにチャレンジする教室です。 浮いたり、回ったり、脚を上げてみたり、一緒に新しいプールの魅力を発見しましょう！	25m以上泳げる 年長～小学6年生 までの男女	4月～7月は体験会のみ開催 4/14 6/2