



体育館にて開催致します。



シューズマーク  
室内シューズを  
ご準備ください

★：初心者向け

★★：初級～中級

★★★：中級～上級

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。	12/3,10,17,24 1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18,25  ※やさしい太極拳 1/28 休講 ※カラダ・脳活♪ 3/25 休講
	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。	
	12:30~13:30	女性のための リンパコンディショニング	★	15名様		リンパの流れが滞ると「なんだかつらい…」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	★	7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。	
	20:45~21:30	STRONG Nation	★★	15名様		高強度テンポトレーニング。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	11:15~12:15	ストレッチボール &ピラティス	★★	18名様	1回 800円	ストレッチボ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す。	12/4,11,18,25 1/8,15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12,19,26
	12:30~13:30	ザ・サーキット®	★★	14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！	
	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”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す！初級・中級者向け。	12/5,12,19,26 1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/6,13,27
	9:15~10:00	太極舞	★	15名様		中国の伝統武術や舞踏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?! ウエ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”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		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。	
	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。	12/6,13,20 1/10,17,24,31 2/14,21,28 3/7,14,21,28
	11:00~12:00	マインドフルネスヨガ	★★	15名様		ヨ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。	12/21 1/11,18,25 2/15,22 3/8,15,22,29

長野運動公園 アクアウィング  
TEL026-244-7555

※当日分のみ朝8:30より予約承ります。  
フロアプログラムは高校生以上から参加可能です。

2月以降の当施設改修工事に伴い、開催日変更の可能性があります。  
長野市スポーツ課と協議中のため正式な発表がありましたら改めてご報告させていただきます。  
あらかじめご承知おきください。

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…そんな方にこそおすすめなのが水中運動！ 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！	12/3,10,17    1/7,14,21,28 2/4 ※やさしい水中運動 12/10 休講
	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。	
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。 キック力も身に付きますので泳力向上にも役立ちます。	12/4,11,18    1/8,15,22,29 2/5
	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。	
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です。	12/5,12,19    1/9,16,23,30 2/6
	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。	
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。	12/6,13,20    1/10,17,24,31 2/7	

※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。

2月以降の当施設改修工事に伴い、開催日変更の可能性があります。

長野市スポーツ課と協議中のため正式な発表がありましたら改めてご報告させていただきます。

あらかじめご承知おきください。