

# ほっとプラザはるみ 無料講座の案内

## ●エアロビクス

プログラム	内容・特徴	対象	定員
初級エアロ	基本動作をいくつか組み合わせながら動くクラス。エアロビクスに慣れた方にもお勧めです。	初級者	30名
中級エアロ	様々な動きを組み入れたクラスです。 初級では物足りない方、心地よい汗を流すのにお勧めです。	中級者	30名

## ●レスミルズプログラム 各種目テックはテクニックを習得致します。

ボディパンプ	簡単なバーベルエクササイズです。基本の動きを練習します。	初級者	23名
ボディコンバット	パンチやキックなど格闘技の動きを入れたボクササイズです。基本の動きを練習します。	初級者	20名

## ●ラディカルプログラム

エクストリーム55	有酸素運度プラス下半身を中心とした全身の筋肉を鍛えるプログラムです。	初級者	20名
メガダンス	HIPHOP・ラテン・ディスコ・ジャズ・カントリーなど様々なジャンルのダンスを取り入れたプログラムです。	初級者	25名

## ●ステップ

STEP45	ステップ台を昇降するエアロビクス。簡単な動きでどなたでも気軽にご参加頂けます。	どなたでも	25名
--------	---	-------	-----

## ●格闘技エクササイズ

ビート&キックス	キックボクシングの動きをエアロビクスに取り入れたクラス。シェイプアップに効果的です。	どなたでも	30名
----------	--	-------	-----

## ●ダンスエクササイズ

DANCE	ジャズダンスからヒップホップの動きを軸としたレッスン。 基本のステップやリズムからマスターします。初めての方でも楽しく踊れます。	どなたでも	30名
-------	---	-------	-----

## ●コンディショニング

アクティブヨガ	1つ1つのポーズを連動し繰り返す事で柔軟性、歪み改善、基礎代謝アップに効果的です。	どなたでも	25名
背骨コンディショニング	独自の体操と矯正と筋力向上で改善を図ります。	初級者	30名
筋コンディショニング	様々なツールを使用し、全身の筋カトレーニングを行うクラスです。 理想のボディを目指します。	どなたでも	15名

## ●リラックス

ストレッチ	柔軟性向上・リラクゼーションを取り入れたクラス。身体の硬い方にお勧めです。	どなたでも	30名
ストレッチポール	ストレッチポールを使用し、柔軟性、関節機能向上・リラクゼーションを目的としたクラス。 どなたにもお楽しみ頂けるクラスです。	どなたでも	17名

## ●プール

シェイプウォーク	流水等の水の抵抗を利用したウォーキングをメインとしたクラスです。	どなたでも	15名
アクアビクス	水の抵抗や浮力を使い水中で音楽にあわせて楽しく身体を動かすクラスです。	どなたでも	15名
フリースイミング	泳法のポイントをゆったり楽しく覚えるクラスです。	どなたでも	10名

## プログラム参加について

\* 無料講座への参加は3階フロントでの参加予約台帳記入が必要となります。プログラム当日、参加されるご本人様のみご予約が可能で、代筆やお電話でのご予約はできかねます。開始時間もしくは定員になり次第終了となります。

\*途中入場・途中退場は安全上、お断り致します。(体調不良などはお申し出ください。)

\*無料講座ご参加の方は施設使用料が必要です。中学生以下の方の参加はできません。

## ●卓球開放案内

日時: 毎週月曜日 (第1月曜日は休館日です。)

【11:00~12:50】・【13:00~14:50】・【19:00~20:50】の1日3団体様限定 当日3階にて9:45より受付

※利用についての詳しいご案内は、ホームページまたはスタッフまでお問合せください。

