

## 新宿区立元氣館 教室プログラム紹介

教室名	曜日	時間	定員	教室内容	参加対象
【通年型教室】 一度参加権利を有すると解約しない限り、当該年度中の参加権利を有します。参加費の支払いは3ヶ月毎となります。					
低負荷バランス体操	金	9:30~10:30	16	60歳以上の方を対象とした椅子やタオルなどを使い、簡単な体操や軽いトレーニングを行います。	60歳～
キッズ空手(年中/年長)	月	15:45~16:45	20	空手を通じて、体を動かすことの楽しさと礼儀なども学んでいただけます。胴着未着用で問題ありません。	年中/年長
ジュニア空手(小学生)	月	17:00~18:00	30	空手特有の技を習得しながら身体を丈夫にし、礼儀なども学んでいただけます。昇級テストあり。	小学生
キッズチアダンス(年中/年長)	水	16:25~17:25	20	チアダンスの持つ「笑顔」「元気」「キレイのある動き」などを通じて体力や運動能力を高めたり、人を応援する優しい心を養っていきます。	年中/年長
ジュニアチアダンス(小学1~3年生)	水	17:40~18:40	25		小学生
キッズクラシックバレエ(年少/年中/年長)	木	16:10~17:10	20	しなやかで音楽に合わせて優雅に踊ることを行うことで、柔軟性が高まり正しい姿勢を身につけ、身体と心の両方を育てていきます。	年少/年中/年長
ジュニアクラシックバレエ(小学1~3年生)	木	17:25~18:25	25		小学1~3年生
【コース型教室】 3か月毎お申し込みいただく教室です。参加当日在籍中に限り、他のフリー型教室への参加やトレーニングルームも利用できます。					
フラダンス	火	10:40~11:40	30	ハワイの民族舞踊で、曲ごとに込められている想いを身体で表現するように優雅に踊ります。ゆったりとして音楽を使用するため、はじめての方でも安心です。	15歳以上
	水	15:10~16:10	30		
ピラティス	火	19:45~20:45	30	体幹を強化しながら、姿勢改善や柔軟性向上、身体のバランスを整えることが出来ます。	15歳以上
	金	10:45~11:45	30		
ベルグイス®ワーク	水	11:00~12:00	30	骨盤と筋膜に焦点を当て、全身を土台から整えます。骨盤のゆがみ改善や姿勢改善などにも効果が期待できます。	15歳以上
カラダ整体操	木	10:45~11:45	35	身体の細かな部分まで入念にストレッチしたり、動ける範囲から行う簡単な体操などを行い、体の動きを良くしていきます。	15歳以上
バランス体操	木	12:15~13:15	30	バランスボールを活用し、様々なトレーニングを行うことで姿勢の安定性、バランスの強化につなげていきます。	15歳以上
ヨガ	金	12:00~13:00	40	ヨガは心と体を整えます。姿勢や呼吸法、瞑想を組み合わせながら心身のバランスを整えていきます。	15歳以上
骨盤調整体操	金	15:15~16:15	30	骨盤の動きを良くし、骨盤の位置を正しい位置に戻すための体操を行い、腰痛・肩こり・姿勢改善やむくみ解消に期待できます。	15歳以上
クラシックバレエ	金	19:30~20:30	32	クラシックバレエで身体を大きく動かし、音楽に合わせて踊ることでしなやかで柔軟性のある身体や、軸保ちながら動くことで自然に体幹も鍛えられます。	15歳以上
	日	15:30~16:30	25		
【フリー型教室】 各教室に参加する際に参加料金をお支払いいただく都度参加型教室					
ママフィットwithベビー(生後6か月~1歳半までのお子様とお母様)	月	10:35~11:35	20	産後のママと赤ちゃんと一緒に参加できます。バランストレーニング・ヨガ・有酸素運動など複数の運動を組み合わせ、産後の身体を安全に効果的にケアできます。	生後6か月~1歳半までのお子様とお母様
ベビーマッサージ(生後6か月~1歳半までのお子様と保護者様)	月	11:50~12:35	20	赤ちゃん和妈妈(パパ)がスキンシップを取りながら、赤ちゃんの心と体の成長をサポートします。	生後6か月~1歳半までのお子様と保護者様
ポディシェイブ・ストレッチ	月	13:10~14:10	45	自体重やダンベルなども活用しながら、しっかりと身体を鍛えたい方におすすめの教室です。※運動強度はご自身で調整出来ます。	15歳以上
	月	14:25~15:25	45		
	木	13:30~14:30	45		
	木	14:45~15:45	45		
健康体操	火	9:40~10:25	35	身体をほぐす、血流を良くする、姿勢を整える、心身をリラックスさせるといった日常的な健康維持のため、軽い運動やストレッチを行っていきます。	15歳以上
楽しいエアロ	火	11:55~12:40	40	アップテンポな音楽に合わせてながら身体を動かすエアロビクスダンスです。難しい動きはないので、初めての方でも気軽に参加できます。	15歳以上
	金	14:15~15:00	40		
ストレッチボール	火	14:10~14:40	30	円柱状のストレッチボールを使用し、ストレッチやトレーニングを行い、柔軟性を高めたり体幹の強化につなげていきます。	15歳以上
リラックスヨガ	火	18:45~19:30	40	深い呼吸と優しいストレッチを中心に、心身の緊張を緩めて自律神経を整えています。	15歳以上
	日	9:30~10:30	40		
	日	9:30~10:30	40		
セルフケアエクササイズ	水	12:45~13:30	35	毎月テーマを決め整形外科運動トレーナーによる体のケアやストレッチ、筋トレを行います。膝、腰、股関節、肩など痛みがある方もご参加頂けます。※ <b>タオルをお持ちください</b>	15歳以上
疲労回復ヨガ	水	13:45~14:30	35	忙しく動き回る身体は自分の思う以上に疲れています。呼吸や姿勢、ほぐしや瞑想なども取り入れながら心と身体を回復していきます。	15歳以上

バランス調整体操	水	19:00~20:00	35	ストレッチや簡単な筋力トレーニング、関節のほぐしなどを組み合わせ、姿勢改善や筋力、骨格や自律神経など様々なバランスを整えます	15歳以上
リズム体操	木	9:30~10:30	35	音楽やリズムに合わせて全身を楽しく動かします。音楽に合わせて身体を動かすことで持久力を高め、また心身のリフレッシュ、認知症予防にも期待出来ます。	15歳以上
リフレッシュエアロ	木	18:45~19:30	40	音楽に合わせてながらダイナミックに身体を動かすことで、仕事や家事などでの疲れをリフレッシュできます。難しい動きはありませんので、初めての方でも気軽にご参加できます。	15歳以上
整えるヨガ	木	19:45~20:30	35	姿勢・呼吸・骨盤・背骨のバランスを整えていくことを目的とした「ゆったり系のヨガ」で、無理なく自分のペースで身体を整えることが出来ます。	15歳以上
姿勢改善ヨガ	金	17:45~18:30	35	姿勢の崩れの原因となる筋肉のコリ・弱さ・左右差を整えながら、負担のない正しい姿勢に導いていきます。	15歳以上
バレエストレッチ	金	18:50~19:20	35	バレエに必要な「柔軟性」「体幹」「姿勢」「股関節の可動域」を高めるためのやさしいプログラムです。ゆっくり気持ちよく伸ばす動きが中心のため、バレエ未経験の方でも安心して参加できます。	15歳以上
美軸フェイス	土	14:30~15:30	35	目・耳・口・鼻など顔のパーツを動かすことで、顔残りやたるみを解消し、全身の骨格や筋肉の歪みまで整えます。	15歳以上
トレーニング&ストレッチ	日	10:45~11:45	40	前半は簡単でも効くトレーニングを行い、後半はしっかりとストレッチしていきます。そうすることで身体の筋力と柔軟性のバランスが良くなり、若々しい身体を目指していきます。	15歳以上
	日	12:00~13:00	40		