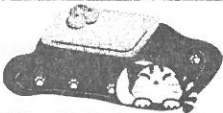
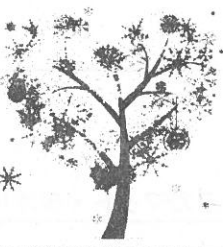




中央総合公園教室プログラムタイムスケジュール【1～3月】

		火	水	木	金
屋外		初級ウォーキング 10:00～11:30 金原 ★ 距離目安: 3～4km		初級ウォーキング 10:00～11:30 金原 ★ 距離目安: 3～4km	ノルディック・ウォーク 10:00～11:30 吉村 ★ 距離目安: 3～4km
		<p>ウォーキング:これから運動はじめよう!という方でもご参加できます。休憩も多くあり、速度も初心者向けのペースで歩いていきます。</p> <p>ノルディック:ポールを使って歩くことで、通常歩行に比べ膝への負担を減らしつつ、消費カロリーはUP!安全かつ効果的に健康の保持増進を。</p> <p>※ボールの貸し出しも行ってますのでお気軽にご参加ください</p>			
午前		脂肪燃焼エアロ 10:00～11:00 遠山 ★★★ 女性らしいしなやかな美しい体を作るレッスン内容です。是非参加してみてください♡	かんたんエアロ 10:00～11:00 富田 ★★ 動きはとっても簡単。無理なくマイペースで、楽しみながらの1時間です。気分もスッキリしますよ	ボディシェイプエアロ 10:00～11:00 黒木(利) ★★ はじめての方でもだいじょうぶです。Let'sシェイプ!!気になる部分の引きしめと全身をシェイプアップ!!楽しく汗をかきましょう。	ジャズエアロ 10:00～11:00 真田 ★★ ジャズダンスとエアロの融合エクササイズです。かっこ良く踊って、ストレス解消しましょう!
		ヨガ初級 10:00～11:00 水野 ★ ポーズ・呼吸をスロー(ゆっくり)行う事で心を整えていくヨガです。初心者の方も安心してご参加下さい。	ピラティス 10:00～11:00 井畑 ★★ 東海地方では数少ないBASIピラティスを是非体験してみてください。	ヨガ 10:00～11:00 石川 ★ ヨガのポーズと呼吸をして身体の緊張をほぐしましょう。心もリラックスしますよ♪	シェイプアップヨガ 10:00～11:00 伊藤 ★ 凝り固まった身体や気持ちを解放してポーズに向き合いましょ。姿勢も心も変わります!
		ZUMBA®&ストレッチ 11:30～12:30 水野 ★★ ZUMBAはダンスとフィットネスを合わせたエクササイズで、いろいろなリズムダイエットに効果的です。45分のZUMBAと15分のストレッチでしっかり体をケアします。		ヨガ 11:30～12:30 石川 ★★ 普段使わない筋肉を使って身体を活性化します。自分だけの時間を楽しみましょう。	
			初級ZUMBA® 18:00～19:00 山本 ★★ スペイン語で「お祭り騒ぎ」という意味を持つズンバは、サルサやサンバといったラテンダンスに、エアロビクスの要素を取り入れたダンスエクササイズです。	※運動強度の説明 <ul style="list-style-type: none"> ★ 今まで運動をしたことがない方、初めて教室に参加される方におすすめ。運動量の少ない優しいクラスです。 ★★ ちょっと汗を流したい方、少しずつ体力アップを図りたい方におすすめのクラスです。 ★★★ 運動に慣れてもっと汗を流したい方におすすめのクラスです。 	
夜間		バレトン® 19:30～20:30 柿本 ★★ 「バレ」とはバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味です。フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れることで、全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます。	ヨガ 19:30～20:30 鈴木 ★ ポーズ・呼吸をスロー(ゆっくり)で行う事で心を整えていくヨガです。初心者の方も安心してご参加下さい。	《休講日のお知らせ》 <ul style="list-style-type: none"> ○『全教室の休講日』: 1/1～1/3、2/13～2/28 ○『金曜ヨガ教室の休講日』: 1/19 《その他お知らせ》 <ul style="list-style-type: none"> ※ 12月28日(木)から1月3日(水)まで岡崎中央総合公園は休館となります。 ※ 教室は1月4日(木)から始まります。 ※ 1月より水曜ヨガ教室の講師が鈴木先生に変更となります。 ※ 2月13日(火)から2月28日(水)は改修工事の為、休館となります。 	
			ZUMBA® 19:30～20:30 黒木(圭) ★★ ノリノリの音楽に合わせて楽しくシェイプアップ!!パーティー気分で盛り上がりよう!!		

参加方法等の詳細については、裏面をご覧ください。

主催: 岡崎中央総合公園指定管理者
一般社団法人岡崎パブリックサービス

TEL: (0564) 25-7887
FAX: (0564) 25-5815