








中央総合公園教室プログラムタイムスケジュール【4～6月】

	火	水	木	金
屋外	初級ウォーキング 10:00～11:30 金原・鈴木（ツ）★★ 距離目安：3～4km		初級ウォーキング 10:00～11:30 金原・高田★★ 距離目安：3～4km	ノルディック・ウォーク 10:00～11:30 吉村・福谷★★ 距離目安：3～4km
初級	級：これから運動ははじめよう！という方はぜひ初級からご参加ください。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。 ノルディック：ボールを使って歩くことにより、通常歩行にくらべ関節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目指します。 ※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			
屋内プログラム	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	初級バレトン® 10:00～11:00 柿木★☆ 「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、柔軟性が向上。運動に自信がない方でも、	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う。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 ★ 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。運動量の少ない易しいクラスです。 ★★ 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。	
	バレトン® 19:30～20:30 柿木★★ 「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。	やさしいヨガ 19:30～20:30 鈴木（美）★ 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。		《休講日のお知らせ》 ○『金曜日エアロ教室』：5/11 ○『火曜日ヨガ教室』：4/17 ○『水曜日ヨガ教室』：4/11 ○『木曜日ヨガ教室』：4/12、5/10 ○『金曜日ヨガ教室』：4/13、5/11 ○『ピラティス教室』：4/11
		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ましょう！！		

※ 木曜ダンスエアロ教室は5月からスタートします。
4月はバレトン教室を開催します。

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