

# 中央総合公園教室プログラムタイムスケジュール【11月12日～12月27日】

|    | 火   | 水  | 木  | 金  |
|----|---|--|--|--|
| 屋外 | <b>初級ウォーキング</b><br>10:00～11:30<br>福谷・鈴木 ★★<br>距離目安: 3～4km   |   | <b>初級ウォーキング</b><br>10:00～11:30<br>日馬・鈴木 ★★<br>距離目安: 3～4km  | <b>ノルディック・ウォーク</b><br>10:00～11:30<br>吉村・福谷 ★★<br>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。<br><b>ノルディック</b> :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。<br>※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 |  |  |  |
| 午前 | <b>脂肪燃焼エアロ</b><br>10:00～11:00<br>遠山 ★★<br>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♡   | <b>かんたんエアロ</b><br>10:00～11:00<br>富田 ★★<br>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♪                                       | <b>初級バレトン®</b><br>10:00～11:00<br>柿木 ★★<br>「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ご参加できます。   | <b>かんたんヒップホップ</b><br>10:00～11:00<br>KUMA(高棟) ★<br>誰でも気軽にご参加できます♪これからダンスを始めてみようかな・・・ダンスはちょっと苦手かも・・・というかたは一度ぜひご参加してみてください! |
|    | <b>ヨガ初級</b><br>10:00～11:00<br>水野 ★<br>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。   | <b>ピラティス</b><br>10:00～11:00<br>井畑 ★<br>しなやかで効率的な動き方を、筋トレを通じて学びます。QOL(生活の質)の向上や、スタイルアップにも効果的です。                                 | <b>ヨ ガ</b><br>10:00～11:00<br>石川 ★<br>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♪  | <b>シェイプアップヨガ</b><br>10:00～11:00<br>伊藤 ★<br>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!                                      |
|    | <b>ZUMBA®&amp;ストレッチ</b><br>11:30～12:30<br>水野 ★★<br>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。  |    | <b>ヨ ガ</b><br>11:30～12:30<br>石川 ★★<br>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。   |                                      |
|    |    | <b>初級ZUMBA®</b><br>18:00～19:00<br>山本 ★★<br>年齢性別問わず楽しめるラテン系ミュージックを使用したコロンビア発祥のダンスプログラムです!サルサ・メレンゲ・クンビア・レゲトンなどの軽快なリズムに乗って踊りましょう! | <b>※運動強度の説明</b><br>★ 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。<br>★★ 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。<br>★★★ 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。   |  |
|    | <b>バレトン®</b><br>19:30～20:30<br>柿木 ★★<br>「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。                                     | <b>やさしいヨガ</b><br>19:30～20:30<br>鈴木(美) ★<br>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。                                   | ☆11月12日(火)より随時スタート☆<br><b>《休講日のお知らせ》</b><br>○『火曜日ヨガ教室』:11/19<br>○『金曜日ヨガ教室』:11/15、12/6<br>○『火曜日电アロ教室』:11/19<br>○『水曜日电アロ教室』:11/13<br>○『ZUMBA®&ストレッチ教室』:11/19<br>○『初級ZUMBA®教室』:11/13<br>○『ZUMBA®教室』:11/13<br>○『バレトン®教室』:11/19<br>○『初級バレトン®教室』:11/14<br>○『かんたんヒップホップ教室』:11/15、12/6<br>○年末年始の休み 12/28～1/3 |  |
|    |    | <b>ZUMBA®</b><br>19:30～20:30<br>黒木(圭) ★★★<br>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