

岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設『ウゴクテ』令和6年7～9月 健康づくり教室 スケジュール

【有料健康づくり教室】 1教室250円 ※利用料をお支払い頂いてからの返金は原則でき兼ねます。予めご了承ください。

※貸出用のヨガマットは少量のみご準備がございます。

| 担当講師 | 教室名 | 実施曜日 | 開催時間 | 教室内容 | 持ち物 |
|---------|----------------------|------|-------------|---|-----------------|
| 伊佐治 久美子 | 優しいエアロ | 月曜日 | 10:30～11:15 | 基本のステップを中心に動く簡単なエアロピクスです。 | 室内シューズ |
| 大井 麻紀 | リラックスヨガ | | 13:30～14:15 | 体が硬くても大丈夫！ヨガで心と体を整えましょう。 | ヨガマット |
| 串田 まりや | デトックスヨガ | | 18:30～19:15 | ゆっくりとした呼吸とポーズをおこない体の内側から温まるクラスです。 全身の巡りを良くし体の疲れを流していきましょう。 | ヨガマット |
| 山下 智之 | ボディコンバット テック&ショート | | 20:00～20:45 | 15分ボディコンバットの動きの確認をし、30分クラスをおこないます。 初心者向けのボディコンバットになります。 | 室内シューズ |
| 富田 美也子 | ピラティス | 火曜日 | 10:30～11:15 | ピラティスとは深層部の筋肉を使って行う体幹を鍛えるエクササイズです。 | ヨガマット |
| 澤山 綾子 | ペルヴィス®フローダンス | | 13:30～14:15 | ラテンのリズムにのって楽しく体を動かしながら全身のコントロール能力を養います。 日常の立ち振舞いに重要な体の使い方を身に付け、つよく・美しく・しなやかな体を目指しましょう。 | ヨガマット |
| 早崎 愛子 | バレトン | | 19:00～19:45 | フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた動きを裸足で行うエクササイズです。 | なし |
| 山田 薫 | 美ボディエクササイズ | 水曜日 | 13:00～13:45 | 理想のボディを意識しながら体を作ります。 どなたでも参加できるエクササイズです。今日よりも美しく！今日よりも若く！ | 室内シューズ ヨガマット |
| 小森 菜摘子 | ストレッチ&ヨガ | | 15:00～15:45 | 優しいストレッチと筋肉をほどよく刺激するトレーニングを組み合わせたメリハリのあるクラスです。 | ヨガマット |
| 可児 由美子 | ZUMBA® | | 19:30～20:15 | ラテンミュージックを中心に世界中の様々な音楽に合わせて楽しく体を動かします。 | 室内シューズ |
| 山田 薫 | ヘルスアップヨガ | 金曜日 | 11:00～11:45 | 体が硬い方やヨガ初心者にもオススメ！心と体を整え、健やかな日々を送れる体を作るレッスンです。 | ヨガマット |
| 井藤 香織 | リラックスヨガ | | 14:00～14:45 | 体が硬くても大丈夫！ヨガで心と体を整えましょう。 | ヨガマット |
| Taka | ピラティス | | 19:30～20:15 | 姿勢改善や機能的な体作りに効果的なピラティスを楽しく行うクラスです。 | ヨガマット |
| 富田 美也子 | バレトン | 土曜日 | 10:30～11:15 | フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた動きを裸足で行うエクササイズです。 | なし |
| 山下 智之 | ボディコンバット | | 14:00～14:45 | ボクシングや空手などの格闘技動作を取り入れエネルギッシュな音楽に合わせて動いていきます。 | 室内シューズ |
| 可児 由美子 | ZUMBA® | | 16:30～17:15 | ラテンミュージックを中心に世界中の様々な音楽に合わせて楽しく体を動かします。 | 室内シューズ |
| 串田 まりや | はじめてヨガ | 日曜日 | 10:30～11:15 | 基本的なヨガポーズを行います。伸び伸びと動きましょう。 | ヨガマット |
| 米満 遥香 | スタイルアップヨガ | | 15:00～15:45 | 自分にしかない良さを感じながら姿勢や筋力のバランスを整え、引き締まった体を目指します。 | ヨガマット |

【無料健康づくり教室】 開催時間までにウゴクテスタジオにお集まりください。

【有料健康づくり教室受付方法】

| 教室名 | 開催曜日・時間 | 教室紹介 |
|---------------|-----------------|--|
| 健康体操 | 月曜日 12:30～12:50 | 「健康」をキーワードに様々な運動を取り入れています。初めての方でも楽しくご参加頂けます。 |
| | 土曜日 9:30～ 9:50 | |
| ゆっくり ストレッチ | 火曜日 9:30～ 9:50 | 簡単で分かりやすいストレッチを20分かけてゆっくり丁寧にいきます。 |
| | 水曜日 10:30～10:50 | |
| | 金曜日 18:30～18:50 | |
| 体幹力アップ 教室 | 火曜日 18:00～18:20 | 体の中で重要な体幹のトレーニングを行います。 |
| | 金曜日 13:00～13:20 | |
| | 日曜日 9:30～ 9:50 | |
| サーキットトレーニング | 水曜日 18:30～18:50 | 高強度のサーキットトレーニングです。 |

※土曜日の無料健康づくり教室は室内シューズをお持ちください。

①各教室の30分前よりウゴクテスタジオにて抽選受付を開始し、教室開始15分前に抽選受付を終了いたします。

②定員20名または35名を超えた場合は15分前より抽選を実施。当選者のみ教室参加となります。

・抽選終了後、定員に満たない教室に限り教室開始時間までは先着順で参加権利を得る事ができます。

・定員になり次第、受付を終了させていただきます。

・教室受付はトレーニングルーム受付で行います。 ・安全上、教室開始後の途中入退室は出来かねます。

・教室利用料250円は15分前に参加が決定した方、または先着順で参加権利を得た方のみ券売機で購入頂けます。

・当選した参加権利について他者へ譲渡はお控えください ・当選した参加権利は原則キャンセルでき兼ねます。

・レッスン代行、休講についてはホームページ及び施設にてご案内させていただきます。

・休館日は木曜日、年末年始(12月29日～1月3日)です。開館時間は平日・土曜日 9:00～21:00、日曜日・祝日 9:00～17:00です。

・岐阜市に特別警報が発表された場合は施設を閉館させていただく事があります。