

健康教室スケジュール 2025年4月

※気象状況や講師の急病、その他やむを得ない事情で休講になる場合がございます
 ※ホームページ・X・LINEにて最新の情報を発信しますので、ご利用ください

		月	火	水	木	金	土	日	
スタジオ	午前	やさしい太極拳 10:30-11:30 北村恵美子	やさしいヨガ 10:30-11:30 広瀬博子	休館日	やさしいヨガ 10:30-11:30 成沢舞子	やさしいヨガ 10:30-11:30 石塚美都	やさしいヨガ 10:30-11:30 池田真由美	←4/5は代行 村川	
		※骨盤底筋エクササイズ 12:00-13:00 岩村増美	やさしいエアロ 12:00-12:45 山田歩実		はじめてヨガ 11:45-12:45 村川由希	はじめてヨガ 11:45-12:45 南川友里	はじめてヨガ 11:45-12:45 石塚美都		
	午後		ピラティス 13:00-14:00 古川裕美		☆脂肪燃焼ステップ NEW! 13:00-13:45 広瀬博子				
						やさしいエアロ 15:15-16:00 樋口千鶴			
	夜間					☆はじめてステップ NEW! 18:15-19:00 寺山直子	はじめてヨガ 18:15-19:15 村田智美		
		やさしいヨガ 19:30-20:30 西田美千代	☆はじめてステップ NEW! 19:00-19:45 山田歩実		やさしいヨガ 19:15-20:15 松田郁美	ピラティス 19:30-20:30 村田智美			
プール	午前		アクアビクス 10:30-11:15 村川由希	休館日		アクアビクス 10:30-11:15 村川由希			

※各クラス定員20名(はじめてステップ・脂肪燃焼ステップは15名)

スタジオ
アクアビクス

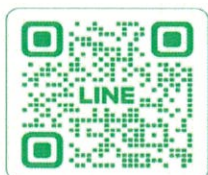
教室料金 800円(入浴付)
教室料金 1,200円(入浴+プール料金)

アクアパーク会員 700円
アクアパーク会員 600円

- 祝日・振替休日の場合は、教室が休講となります(4/29休講)
- ※印の教室(骨盤底筋エクササイズ)は女性のみ参加とさせていただきます
- ☆印の教室(はじめてステップ・脂肪燃焼ステップ)は定員15名(先着順)とさせていただきます
- エアロビクス・ステップのレッスンは内履きシューズをご用意ください

★カルチャー やさしい太極拳	★継続して技術を習得して楽しく身体を動かしましょう ゆっくりとした動きで呼吸を整え健康増進を図ります
★プロポーション 骨盤底筋エクササイズ※女性のみ ピラティス	★美しい姿勢を目指し身体の各部位をひきしめていきます ピラティスの要素を取り入れて骨盤と骨盤底筋を鍛えます 身体の様々な不調の改善が期待できます 骨盤の歪みを調整してインナーマッスルを緩やかに鍛えます
★フィットネス やさしいエアロ NEW! はじめてステップ☆定員15名 NEW! 脂肪燃焼ステップ☆定員15名	★脂肪燃焼 心肺機能向上を目的としています エアロビクスの基本動作を用いた誰にでもできる有酸素運動です ステップ(昇降運動)の基本動作を習得する有酸素運動です ステップ(昇降運動)で体脂肪を燃焼して楽しく、成人病予防・改善を行います
★ストレッチ&リラクス はじめてヨガ やさしいヨガ	★柔軟性を高め、不安やストレスを解消して心身共にリフレッシュします 初心者の方にも分かりやすく、柔軟性を高めて呼吸法をマスターしていきます 呼吸法と簡単なポーズで心身のバランスを整えます
★アクア アクアビクス	★プールの中で水の抵抗を利用して負荷をかける全身運動です 音楽に合わせて水中でエアロビクスを行います。浮力があるため、腰や膝の負担が軽減されます

LINEのお友達
登録してね!



新潟市ふれあい健康センター

アクアパーク
にいがた

☎ 025-264-6400