

# 東調布公園フール

## 成人教室 生徒募集！3月～6月

### 日程 & 受講料

	教室名	対象・空き枠	曜日	時間	日程	受講料 (3月分)	受講料 4～6月分					
スタ ジ オ	ママヨガ	16歳以上 7名	月	10:00～11:00	3/6,13, 20,27 4/3,10,17, 24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26	4,800円(4回)	14,400円(12回)					
	ベーシックヨガ	16歳以上 9名		11:15～12:15				4,800円(4回)	14,400円(12回)			
	<b>NEW</b> かんたんエアロ	16歳以上 15名		13:30～14:30				4,800円(4回)	14,400円(12回)			
	<b>NEW</b> 肩こり・猫背解消、膝・腰痛改善のための～ 美姿勢骨盤調整 エクササイズ	16歳以上 15名	水	10:00～11:00	3/8,15,29 4/5,12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28	3,600円(3回)	14,400円(12回)					
	太極拳	16歳以上 6名	木	10:00～11:00	3/2, 9, 16, 23 4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22	4,400円(4回)	12,100円(11回)					
	シェイプアップ エクササイズ ※	16歳以上 10名		9:15～10:15				3/9,16,23,30 4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22	4,800円(4回)	13,200円(11回)		
	筋膜リリース	16歳以上 9名		10:25～11:10							4,800円(4回)	13,200円(11回)
	ピラティス	16歳以上 9名		11:20～12:20								
リラックスヨガ	16歳以上 若干名	土	15:40～16:40	3/4, 11, 18, 25 4/1,8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	4,800円(4回)	13,200円(11回)						
屋外	ポールウォーキング	16歳以上 15名	金	10:00～12:00	3/10 4/14 5/12 6/9	1回500円 (前日までに電話か窓口にて都度申込)						

★3か月毎(4～6、7～9、10～12、1～3月)の継続クラスです。退会するまで受講頂けますが、休会制度はございませんのでご注意ください。

★前回からの受講者を除いた、空き枠の募集となります。(現時点)

★当日空きがございましたら、1回1,000円で「体験レッスン」が可能です。

※ シェイプアップエクササイズは7～9月をお休みいたします。

### 申込方法

**2月1日(水)10時～**窓口にて申込用紙に記入

の上、受講料を添えてお申込みください。

入金された受講料のご返金はできませんので、

あらかじめご了承ください。

### お問い合わせ

東調布公園水泳場

大田区南雪谷5丁目13番1号

TEL : 03-3728-7651



# 東調布公園フール成人教室生徒募集！

## 多目的スタジオ

### ママヨガ

月曜日 10:00~11:00  
対象 16歳以上

ヨガで体の調子を整えるコンディショニングをしていきます。肩こり、腰痛など整えていきませんか？初心者から経験者まで楽しめる内容です。赤ちゃん連れもOKです。(保育はありません)

### ベーシックヨガ

月曜日 11:15~12:15  
対象 16歳以上

呼吸やヨガのポーズをベースに、季節に合わせた内容となっています。ヨガが初めての方や基本を学びたい方、身体が硬い方も丁寧にレクチャーします。

### NEW かんたんエアロ

月曜日 13:30~14:30  
対象 16歳以上

エアロビクスが初めての方向けの基本的な動きを習得するクラスです。有酸素運動を行うことで、脂肪を効率よく燃焼することができます！音楽に合わせて楽しく動くことでストレス発散にも効果的です！

### NEW

### 美姿勢骨盤調整エクササイズ

水曜日 10:00~11:00  
対象 16歳以上

肩こり・猫背・巻き肩の解消、膝痛・腰痛改善し、美しい姿勢を取り戻すためボールやストレッチボールを使って体のゆがみを整えます。また、体幹(コア)を意識しながら行うトレーニングによって姿勢改善を図ります。

### シェイプアップエクササイズ

木曜日 9:15~10:15  
対象 16歳以上

健康維持・増進。腰、膝痛予防の筋力トレーニング・ストレッチを行い、軽く汗をかく運動です。

### 筋膜リリース

木曜日 10:25~11:10  
対象 16歳以上

特殊な道具(グリットローラー)を使い、筋膜をほぐします。筋膜をほぐすことでカラダの様々な不調を改善することができます。

### ピラティス

木曜日 11:20~12:20  
対象 16歳以上

リハビリとしてできたエクササイズの為、身体に負担をかけず強くしなやかな筋肉をつける事が出来ます。お腹を中心に深層の筋肉を意識し鍛え、骨盤や背骨、肩などの骨格のゆがみや偏りを正しい位置へと整えることに重点を置きます。

### リラックスヨガ

土曜日 15:40~16:40  
対象 16歳以上

ハタヨガの基本からバリエーションを加えた内容です。初心者の方でも無理なくご参加いただけます。

※コロナの状況により中止や変更が生じることがございます。ご了承ください。

◎当施設では感染防止対策を実施しておりますが、受講期間中、コロナに感染又は濃厚接触者にあたる場合は、事務所までご連絡ください。

◎受講中はマスクの着用をお願いします。

## 会議室

### 太極拳

木曜日 10:00~11:00  
対象 16歳以上

武当18式太極拳は優雅で美しい動きが特徴です。ゆっくりとリラックスしながら身体を動かすことで、無理なく体を支えるインナーマッスルやバランス感覚を養うことができます。じんわりと体の芯から温まり、巡りの良い身体に導きます。

## 屋外

### ポールウォーキング

第2金曜日 10:00~12:00  
(7月~9月はお休です)  
対象 16歳以上

2本のポールを使用し、正しい姿勢と安定したウォーキングを行います(屋外を歩きます)



※申込方法については裏面をご確認ください