

# 東調布公園フール成人教室

当日空きがあれば  
1000円(一部の教室を  
除く)で体験レッスンで  
きます!

途中からも  
ご入会いた  
だけます!

## 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。

### 筋力バランスアップ体操

月曜日 13:30~14:30  
対象 16歳以上

蓄積された身体のゆがみや使い方のクセによる筋肉のアンバランスを整え体力の向上や体幹力のアップを目指します。アンチエイジングなスタイルを作りましょう!椅子なども利用するので、初めての方でも楽しく続けられるメニューです。

### 美姿勢骨盤調整エクササイズ

水曜日 9:45~10:45  
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、ピラティスリング(マジックサークル)やセラバンドなどを使用しながら体幹(コア)を意識して行うトレーニングによって姿勢改善を図ります。

NEW

### カラダ整えストレッチ

水曜日 11:00~11:30  
対象 16歳以上

わずか30分で心も体もリカバリーできる自分で体を整えるほぐし&ストレッチのレッスンです。リングなどを使ってほぐし、バンドを使ってストレッチを行いながら簡単に体のゆがみを整えます。

### 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。

NEW

### 筋膜リリース&ストレッチ

木曜日 10:25~11:10  
対象 16歳以上

肩や腰回りなどの凝り固まった体の部位をグリットローラーなどでほぐし、ストレッチで柔軟性を上げながら動きやすい体づくりを目指します。肩こり、腰痛予防にもオススメです!

### 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なやかな筋肉をつける事が出来ます。お腹周り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パ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。

## 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  
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  
さい

# 令和6年4～6月 東調布公園フール成人教室

日程の途中からのご入会も可能です！

## 日程 & 受講料

2024/3/18現在

教室名	対象・空き枠	曜日	時間	日程	受講料 4～6月分
ママヨガ	16歳以上 11名	月	10:00～11:00	4/1,8,15,22 5/13,20,27	12,000円(11回)1回分お得 途中入会(1,200円×入会後の回数)
ベーシックヨガ	16歳以上 11名		11:15～12:15	6/3,10,17,24	12,000円(11回)1回分お得 途中入会(1,200円×入会後の回数)
筋力バランスアップ体操	16歳以上 10名		13:30～14:30	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	9,000円(10回)1回分お得 途中入会(1,000円×入会後の回数)
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 6名	水	9:45～10:45	4/3,10,17,24 5/8,15,22,29	12,100円(12回)1回分お得 途中入会(1,100円×入会後の回数)
ゆがみ・痛みの改善に～ カラダ整えストレッチ	16歳以上 15名		11:00～11:30	6/5,12,19,26	5,500円(12回)1回分お得 途中入会(500円×入会後の回数)
スタ ジオ シェイプアップエクササイズ※	16歳以上 12名	木	9:15～10:15	4/4,11,18 5/9,16 6/6,13,20	7700円(8回)1回分お得 途中入会(1,100円×入会後の回数)
太極拳	16歳以上 11名		10:00～11:00	4/4,11,18,25 5/9,16,23 6/6,13,20,27	11,000円(11回)1回分お得 途中入会(1,100円×入会後の回数)
筋膜リリース&ストレッチ	16歳以上 14名		10:25～11:10	4/4,11,18,25 5/9,16,23,30	8,800円(12回)1回分お得 途中入会(800円×入会後の回数)
ピラティス	16歳以上 1名	土	11:20～12:20	6/6,13,20,27	13,200円(12回)1回分お得 途中入会(1,200円×入会後の回数)
リラックスヨガ	16歳以上 7名		15:40～16:40	4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/8,15,22,29	12,000円(11回)1回分お得 途中入会(1,200円×入会後の回数)
屋 外 ポールウォーキング	16歳以上	第2金	10:00～12:00	4/12 5/10 6/14	500円(1回) 各回、前日までに申込

※ 講師の都合により第1～3木曜日(GW,休日の場合は除く)のみ開催となりました。ご了承下さい。

★3か月毎(4～6、7～9、10～12、1～3月)の継続クラスです。

シェイプアップエクササイズは7～9月お休みです。

退会するまでご受講頂けますが、休会制度はございませんのでご注意ください。

途中の日程から参加の場合、残りの受講料のお支払いをお願いしております。

★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(カラダ整えストレッチ 500円、筋膜リリース&ストレッチ 800円)で「体験レッスン」が可能です。

## 申込方法

窓口にて申込用紙に記入の上、受講料(現金のみ)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。

～お問い合わせ先～

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

