

# 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。

### 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の簡単エクササイズ。ストレッチポールなどを使って体のゆがみを整えるとともにリハビリやピラティスのメソッドを取り入れた体幹(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。

### はじめてのリンパケア ピラティス

水曜日 11:00~11:45  
対象 16歳以上

肩こり・猫背、巻肩解消、反り腰・腰痛改善のための初心者向け姿勢改善ピラティスです。リングやローラーによってリンパ節周辺のリリース&ストレッチを行うことで心身ともに良い方向に変わっていきます。

### 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&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し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。

### 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

# 令和6年10～12月 東調布公園フール 多目的スタジオ成人教室

日程 & 受講料 **日程の途中からのご入会も可能です!** 2024/8/16現在

教室名	対象	曜日	時間	日程	受講料 7～9月分		
ママヨガ	16歳以上	月	10:00～11:00	10/7,21,28	10,800円(10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		11:15～12:15	11/11,18,25 12/2,9,16,23	10,800円(10回)1回分お得 途中入会(1,200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	水	9:45～10:45	10/2,9,16, 23,30	13,200円(13回) 1回分お得 途中入会(1,100円×入会後の回数)		
身体の不調と姿勢を整える～ はじめてのリンパケア ピラティス	16歳以上		11:00～11:45	11/6,13,20,27 12/4,11,18,25	9,600円(13回) 1回分お得 途中入会(800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	木	9:15～10:15	10/3,10,17,31	9,900円(10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			10/3,10, 17,24		11/7,14,21,28 12/5,12,19,26	12,100円(12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			10/3, 10,17,24,31		11/7,14,21,28	9,600円(13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 <b>満員</b>			11:20～12:20		12/5,12,19,26	14,400円(13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	土	15:40～16:40	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14, 21	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	10/11 11/8 12/13	1回 500円 (前日までにお申込みください)		

★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。

★満員の教室については10～12月の受講期間で5名分キャンセル待ちを受付いたします。  
期間中に退会者が出ましたらご連絡いたします。

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(筋膜リリース&ストレッチ、リンパケアピラティス 800円)で「体験レッスン」が可能です。

## 申込方法

9月2日(月)9時より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

