

# 10~12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

2023/9/21現在

教室名	対象・空き枠	曜日	時間	日程	受講料 10~12月分	
ママヨガ	16歳以上 12名	月	10:00~11:00	10/2,16,23,30 11/6,13,20,27	14,400円(12回) 1,200円×入会後の回数	
ベーシックヨガ	16歳以上 7名		11:15~12:15	12/4,11,18,25	14,400円(12回) 1,200円×入会後の回数	
<b>NEW</b> 筋力バランスアップ体操	16歳以上 13名		13:30~14:30	10/2,16,23,30 11/6,13,20 12/4,11,18,25	11,000円(11回) 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	10:00~11:00	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22 12/6,13,20,27	13,200円(12回) 1,100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 9名	木	9:15~10:15	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14,21	13,200円(11回) 1,200円×入会後の回数
太極拳	16歳以上 12名	10:00~11:00		10/5,12,19,26 11/2,9,16 12/7,14,21	11,000円(10回) 1,100円×入会後の回数	
筋膜リリース	16歳以上 13名	10:25~11:10		10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14,21	11,000円(11回) 1,000円×入会後の回数	
ピラティス	16歳以上 3名	土	11:20~12:20	10/7,14,21,28 11/4,11,18,25 12/2,9,16,23	13,200円(11回) 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	10/7,14,21,28 11/4,11,18,25 12/2,9,16,23	14,400円(12回) 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	10/13 11/10 12/8	500円(1回) 各回、前日までに申込

★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円で「体験レッスン」が可能です。

## 申込方法

9月19日(火)10時~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

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 10～12月生徒募集！

当日空きがあれば  
1000円で体験レッスン  
できます！

## 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 NEW

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て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！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 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歪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。

## 会議室

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）

## 途中からもご入会 いただけます！

※申込方法については裏面をご確認ください