

**2018年度 第4期(1月~3月)  
 取手ウェルネスプラザ コース型教室 参加者募集!**

**決まった曜日、決まった時間帯に“身体に良い 習いごと”を始めてみませんか!?**

3ヶ月(全9~12回)の開催となります!

※休館日や祝日、市の健診事業等でスタジオが使用できない日を除いてのコース型教室の開催となります。

No.	教室名	曜日	時間	1月			2月			3月			回数	受講料
				8	22	29	5	19	26	5	12	19		
1	初めてヨガ	火	18:30 - 19:30	×	×	×	×	×	×	×	×	20名	全10回	¥6,000
2	エアロ&コアトレ	火	19:45 - 20:45	×	×	×	×	×	×	×	×	20名	全10回	¥6,000
3	基本のピラティス	水	18:30 - 19:30	×	×	×	×	×	×	×	×	20名	全12回	¥7,200
4	ビューティーストレッチ&ヨガ	水	19:45 - 20:45	×	×	×	×	×	×	×	×	20名	全12回	¥7,200
5	リラクゼーションヨガ	木	18:30 - 19:30	×	×	×	×	×	×	×	×	20名	全11回	¥6,600
6	ボディコンバット15分&45分	木	19:45 - 20:45	×	×	×	×	×	×	×	×	25名	全11回	¥6,600
7	ボディコンバット15分&45分	金	18:30 - 19:30	×	×	×	×	×	×	×	×	20名	全12回	¥7,200
8	ボディコンバット60	金	19:45 - 20:45	×	×	×	×	×	×	×	×	25名	全12回	¥7,200
9	ボルドブラ	土	9:30 - 10:30	×	×	×	×	×	×	×	×	25名	全10回	¥6,000
10	ボールストレッチ	土	10:45 - 11:45	×	×	×	×	×	×	×	×	20名	全10回	¥6,000
11	リラクゼーションヨガ	日	13:15 - 14:15	×	×	×	×	×	×	×	×	20名	全9回	¥5,400
12	ボディコンバット15分&45分	日	9:30 - 10:30	×	×	×	×	×	×	×	×	20名	全12回	¥7,200
13	ボディコンバット60	日	10:45 - 11:45	×	×	×	×	×	×	×	×	25名	全12回	¥7,200

《申込み》 12月1日(土)8:30からトレーニングジム受付にて受付開始!  
 ※先着順(電話申込み不可) / 同居家族のみ代理申込み可。  
 《対象》 15歳以上(高校生以上)  
 《体験》 開講時に定員に達していない教室は、当日体験料(900円)でご参加いただけます!  
 《途中申込み》 残り日程(回数)×600円で途中からお申込みいただけます!

☆ まずはお気軽にお問い合わせください ☆  
 取手ウェルネスプラザ ☎ 0297-77-8878(直通) (問い合わせ/月曜を除く8:30~21:30まで)

**★★★ コース型教室 各クラス内容 ★★★**

強度	クラス名	内容	内履数	定員
★	初めてのヨガ	呼吸の確認や簡単なポーズから始めていきますので、初めてヨガを受けてみよう!という方にピッタリの初心者向ヨガクラスです。	×	
★	エアロ&コアトレ	エアロビクス運動とお腹まわりをトレーニングして、脂肪が燃えやすい体づくりを行うクラスです。	○	
★	基本のピラティス	身体の中心である体幹部分を中心に調整やトレーニングを行うクラスです。姿勢の改善や、スポーツの成績向上に役立つクラスです。	×	
★	ビューティーストレッチ&ヨガ	簡単なヨガポーズを取り入れたストレッチクラスです♪ 全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、身体の調子を整えていきます。ヨガの基本ポーズを覚え、しなやかで美しいプロポーションづくりを目指しましょう!	×	
★~★★	リラクゼーションヨガ	深い呼吸に合わせ、ゆっくりとヨガのポーズをとっていきます。普段使われていない骨格筋を気持ちよく伸ばしながら体の歪みを整え、自律神経を穏やかに調整していきます。	×	20名
★~★★	☆NEW ボルドブラ	バレエの要素を取り入れ、体のコンディショニングプログラムです。肩甲骨回りを解し、体幹の強化・筋力アップを狙います。	×	
★	ボールストレッチ	リラクゼーションの音楽を聴きながら全身の筋肉を伸ばしていくストレッチクラスです。主にストレッチボールを使用してストレッチを行いますので、肩こりや腰痛を和らげたい方には、特にオススメです!	×	
★★	ボディパンプ15分&45分	バーベルやプレートを使い、音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行うクラスです。運動に慣れていない方はもちろん、日頃のトレーニングに刺激を加えたい方にも楽しんでいただけます。重さは自分で調節できるので、初めての方もベテランの方も自分に合ったトレーニングができます。 15分&45分クラスは、最初の15分を動作の説明やフォームの確認等の練習を行い、残りの45分を音楽に合わせてレッスンを実施します。 ※初めての方や、フォームの上達を目的とする方にオススメです! ※3か月の終盤には60分間音楽に合わせて動くことを目指します!	○	
★	ボディコンバット15分&45分	音楽に合わせてボクシングや空手、ムエタイなどの格闘技の動作を行い、脂肪燃焼を図り、ストレスを分散するクラスです♪ 運動能力の向上にも効果絶大です!! 音楽に合わせてパンチ・キックなど、格闘技の動作を行うエクササイズです。前半15分は基本動作などの練習を行い、後半45分で音楽に合わせて動きます。 ※3か月の終盤には60分間音楽に合わせて動くことを目指します!	○	25名
★★	ボディコンバット60	すぐに音楽に合わせてレッスンを実施します! ※ボディコンバットを受けたことがある方にオススメです!	○	

その他 お問い合わせは、取手ウェルネスプラザ:トレーニングジムまでお気軽にどうぞ!

都度参加型のレッスンの新登場！


## ☆ saccoのボディメイク塾 参加者募集 ☆

3月3日(日)	13:30~14:30	楽しく鍛えて筋力UP ★ いきいき筋トレ&ストレッチ
	14:45~15:45	歪みをなくそう ★ 骨盤調整・ピラティス
3月5日(火)	13:30~14:30	楽しく鍛えて筋力UP ★ いきいき筋トレ&ストレッチ
	14:45~15:45	身体の中から美しく ★ ビューティーストレッチ&ヨガ
3月12日(火)	13:30~14:30	楽しく鍛えて筋力UP ★ いきいき筋トレ&ストレッチ
	14:45~15:45	歪みをなくそう ★ 骨盤調整・ピラティス
3月17日(日)	13:30~14:30	楽しく鍛えて筋力UP ★ いきいき筋トレ&ストレッチ
	14:45~15:45	身体の中から美しく ★ ビューティーストレッチ&ヨガ
3月31日(日)	13:30~14:30	楽しく鍛えて筋力UP ★ いきいき筋トレ&ストレッチ
	14:45~15:45	歪みをなくそう ★ 骨盤調整・ピラティス

※ 定員に空きがあれば当日参加も可能です！

### ● 持ち物

運動しやすい服装、タオル、水分(水筒・ペットボトルなど蓋つきで中身がこぼれないもの)  
トレーニングシューズ (筋トレのクラスのみ必要です)

	<p>《レッスン内容》</p> <p>『楽しく鍛えて筋力UP! ★いきいき筋トレ&amp;ストレッチ』/難易度: ややきつい</p>
	<p>自重筋トレの他、チューブ・バランスボール等を使用して、楽しく筋トレ&amp;ストレッチを行います。体力・筋力UPしたい方、健康教室に通われている方にもオススメです。 バリエーション豊富で大人気のクラスです!!</p>
	<p>『身体の中から美しく★ビューティーストレッチ&amp;ヨガ』/難易度: やさしい</p>
	<p>呼吸を意識しながら気持ちよく体を伸ばしていきます。 体の柔軟性を高めてしなやかな身体作りを目指していくクラスです。 体力に自信がない、体が硬くて不安に思われている方…心配無用! 安心してご参加いただけます!</p>
	<p>『芯から美しく・身体の歪みを整える★骨盤調整・ピラティス』/難易度: ややきつい</p>
<p>講師: Sacco (塩見 佐枝子)</p>	<p>骨盤調整とピラティスを組み合わせて、体の歪みを改善していきます。 体のコアの筋肉(腸腰筋、腰横筋、多裂筋、骨盤底筋群)などを、バランス良くトレーニングしていきます。 体の調子を整えたい方にもおすすめです。</p>

☆ まずはお気軽にお問い合わせください ☆

取手ウェルネスプラザ 住所: 新町2-5-25 ☎0297-77-8878 (問い合わせ/月曜を除く 8時30分~21時30分まで)