

# クアハウス九谷 レッスンプログラム (平成31年 1月～)

## ～無 料 レッスン～

会員及びクアハウス利用の入館料をお支払いいただいた方が自由に参加できます。  
 特にお申し込みは必要ございませんので、開催時間に開催場所へ、運動に適した服装でお越し下さい。  
 開催曜日が祝日の際は、休講となりますのでご了承下さい。  
 <トレーニングルームでの開催>

教室名	レベル	開催曜日／開催時間	講師名
<b>エアロピクス・・・音楽に合わせて全身を動かしたり、筋トレやストレッチも組み合わせられ内容充実</b>			
エアロ	初心者・初級	毎週月曜日…13:30～14:20	小林 美香
		毎週木曜日…13:30～14:20	小林 美香
		毎週土曜日…10:15～11:05	田端 美希
ショートエアロ		毎週金曜日…19:00～19:30	越場 義昭

<b>ステップ・・・音楽に合わせて台を昇降。楽しく・効果的であらゆる人に挑戦していただける全身運動</b>			
かんたんステップ	初心者	毎週水曜日…10:50～11:30	河合 由美子
ステップ	初心者・初級	毎週金曜日…13:20～14:10	山内 智子

<b>太 極 拳・・・中国武術の太極拳。身体を健康にし、心をリラックスさせる</b>			
ストレッチ&練功	初心者・低体力者	毎週木曜日…14:00～14:30	飯田 一美
入門・二十四式太極拳	初心者	毎週木曜日…14:30～15:00	
太極拳(つるぎ)	剣をつかった太極拳	毎週木曜日…15:00～15:30	

<b>ヨガ・・・身体に無理なく新陳代謝を活発にし、年配の方でも安心して参加できます。</b>			
かんたんヨガ		毎週月曜日…11:15～12:00	佐野 恭子
ヨガ		毎週火曜日…14:30～15:30	河津 智恵香
		毎週火曜日…20:00～21:00	中村 和美

ピラティス	呼吸を整え、体の芯を鍛えて、姿勢改善。ココロとカラダが喜ぶエクササイズ。	毎週木曜日…20:00～21:00	牧口 茂子
-------	--------------------------------------	-------------------	-------

かんたんキックボクシング	ボクシングの動作をリズムに合わせて行います。代謝アップ・ストレス発散に！	毎週水曜日…20:00～20:50	長瀬 麗
--------------	--------------------------------------	-------------------	------

フリースタイルダンス	いろんなジャンルのダンスをLet's Dance!!	毎週金曜日…20:10～21:10	木藤 由麻
------------	----------------------------	-------------------	-------

ZUMBA	ラテン系の音楽に合わせて、インストラクターと一緒に自由にダンスを楽しみます。	毎週金曜日…19:30～20:00	越場 義昭
-------	--	-------------------	-------

からだリセット	足裏やリンパを刺激して血行や代謝を促進。さらに簡単なエクササイズを行います。	毎週水曜日…10:15～10:45	河合 由美子
---------	--	-------------------	--------

ストレッチ&リズム体操	歩く動作を中心にリズムに合わせて楽しく身体を動かします。	毎週火曜日…13:45～14:15	河津 智恵香
-------------	------------------------------	-------------------	--------

顔晴れ脳活	頭と体を同時に使って、脳を刺激しましょう！	毎週月曜日…10:40～11:00	川口 知江
-------	-----------------------	-------------------	-------

みんなでストレッチ	運動前後におススメ！ 気軽にご参加ください。 毎週月曜日…10:15～10:30 毎週木曜日…10:15～10:30	クアハウス九谷 運動指導員
-----------	---	---------------

腰痛予防体操	腰痛の予防・解消をはかります。 毎週水曜日…14:00～14:30 (1月～3月限定)	クアハウス九谷 運動指導員
--------	--	---------------

## <1階ロビーでの開催>

シナプソロジー	楽しく「脳」を活性化させて、認知機能を高めよう！ 毎週火曜日…10:15～10:30	松田 実津子
---------	---	--------

## <2階大広間での開催> ※宴会で使用する場合はトレーニングルームでの開催となります。

アロマストレッチ	アロマの香りの空間で体をほぐすことで、心身をリラックスさせます。 毎週金曜日…14:20～15:00	若宮 視久美
----------	---	--------

らくらく整体	自分自身で、無理なくゆっくり体のコリをほぐしていきます。自然治癒力を高め、老廃物の排泄を促していきます。キツイ動きはありませんので、年齢問わずにお気軽にご参加下さい。 毎週金曜日…10:30～11:30	津田 武志
--------	--	-------

## <プールでの開催> プールでのレッスン開催時は屋内プールのご利用ができません。また、学校の休暇期間(春・夏・冬休み)はプールのレッスンは休講となります。

機能改善アクア	水の中で無理なく身体の機能を改善していきます。 毎週火曜日…10:40～11:30	松田 実津子
---------	--	--------

水 泳	泳ぎの基本や楽にキレイに泳げるよう指導を行なっています。 毎週火曜日…15:00～16:00	山下 駿
-----	---	------

アクアピクス	水中で軽快なリズムに合わせて行なうエクササイズ。身体を活性化します。 毎週木曜日…14:00～14:50	越場 義昭
--------	---	-------

## ～有 料 レッスン～

参加費(月謝)のお支払いが必要です。また、有料レッスン参加の方で、入館料をお支払いされていない方は他の設備(バーデ・プール・銭湯・トレーニングルームのマシン等)のご利用はできません。ご利用される場合はフロントにて入館料をお支払い下さい。

機能改善教室	自分の身体と向き合いながら、動きやすい身体をめざしましょう！ 月謝(月3回)…3,800円 ※会員様…1,800円 毎週月曜日…10:30～11:30/毎週水曜日…13:15～14:15	松田 実津子
--------	---	--------

からだコンディショニング【事前申込】	体幹(インナーマッスル等)や関節の動きを調整し、動きやすい身体やケガ防止につなげます。 参加費…1,500円(1回) 月1回土曜日開催…11:15～12:30 高木 みどり ※会員様(個人・家族・短期)参加費…750円(1回) <流れ> フロントにて事前にお申込→当日、フロントにて参加費のお支払い→教室参加
--------------------	---

ジュニアスイミング	楽しみながら水に慣れることから始め、一人ひとりに合わせて泳ぎを習得していきます。 月謝…(3回)3,800円/(4回)4,800円 毎週水曜日…17:00～18:00	水泳指導員
-----------	--	-------