

# クラブパレットによる かほく市総合体育館（多目的室1）<<スタジオプログラム（一覧）>>

健康のため！体力維持のため！美容のため！まずはお気軽に「無料体験会」へのご参加からはじめてみませんか？  
始める理由はいろいろです。長く続けるためにご自身にあったレッスンをお気軽に見つけてみませんか？



**「無料体験会」参加者募集中！お気軽に Tel076-283-4411（クラブパレット）までお電話下さい！**

【詳細はHPでご確認下さい】

No.	曜日	コース	内容	強度	リズム感	体幹	スピード	持ち物	※要相談
①	月	歩くエアロ	歩く動作を中心にリズムに合わせて体を動かします。最後はマットを使ってストレッチを行います。	☆	☆	☆	☆	シューズ	
②	月	ナチュラルヨガ	やさしいポーズで血流をよくしたり老廃物を流したり、体の歪みを整えたりします。体の固い方もおすすめです。	☆		☆			
③	月	楽しい太極拳	ゆっくりとリラックスできるひと時を持ちましょう！	☆	☆☆	☆☆☆	☆	シューズ	
④	月	リフレッシュヨガ	流れの中で呼吸とポーズを合わせ、心と体のバランスを整える。	☆	☆	☆	☆		
⑤	月	ストレッチポール・ピラティス	ストレッチポールの使用と、ピラティス式の呼吸を使って深層部の筋肉に働きかけるエクササイズで本来の身体の動きや働きを呼び起こします。身体の軸が安定し体幹と四肢の連動が円滑に行われます。	☆	☆	☆☆	☆		
⑥	水	ウォーキングエアロ	シンプルで歩く動きをベースとした有酸素プログラムです。大筋群をリズムカルに動かし楽しみながら心肺機能を高めていきます。	☆	☆	☆	☆	シューズ	
⑦	水	ストレッチポール	ストレッチポールを使って動いて行きましょう。運動不足等で固まった姿勢や筋肉をリセット！	☆+	☆	☆+	☆		
⑧	水	目・首・肩コリスッキリヨガ	目・首・肩の疲れにヨガを。誰にでもできる簡単なヨガと目の体操で体をほぐしていきます。	☆	☆	☆	☆		
⑨	木	シェイプヨガ	リラクゼーション効果とシェイプアップ効果を高めます。基礎代謝UPから強くなやかな身体作りをめざします。	☆		☆			
⑩	木	ヨーガ	呼吸の波と全身の感覚に集中することで、体の中から疲れを開放します。	☆	☆	☆	☆		
⑪	金	リラックスヨーガ	ゆっくりとした呼吸にゆっくりとした体の動きを合わせて、心と身体のバランスを整えリラックスします。	☆		☆			
⑫	金	バランスボール&エアロ	心も体も踊る時間！歩くことから楽しく一緒に過ごしましょう！	☆	☆	☆	☆	シューズ	
⑬	金	ヨーガ	ゆっくりとした時間に身をゆだねて、身体と心をほぐしましょう！	☆		☆			
⑭	金	エアロ50	音楽に合わせて楽しく有酸素運動をし、シェイプアップ、体力アップしましょう！	☆+	☆+	☆+	☆+	シューズ	
★3	水	ファミリーボクシング (対象:多世代)	シャドー・ミット打ち・サンドバッグとボクシングで楽しく汗をかこう！親子で一緒に活動できるところが魅力の教室です。					シューズ	
★4	金	奥川ダンス教室 (対象:大人)	個人個人に丁寧にレッスンいたします。					シューズ	シューズ・衣装
★5	土	カポエイラかほく教室 (対象:多世代)	手拍子と打楽器のリズムに乗って基本のステップや蹴り技を習得していきます！					シューズ	

※上記コースはクラブパレット会員制のプログラム・教室のため、非会員様の体験ご参加は、お一人様1回限りとさせていただきます。  
※無料体験参加ご希望の方は、快適に体験いただくために動きやすい服装にてご参加下さい。(内履き専用シューズは各自でご準備下さい)