

## ○エアロビクス入門

エアロビクスに興味はあるけど一歩を踏み出せない方や、ステップの基礎をもう一度確認したい方など、ぜひご参加ください！

インストラクターがエアロビクスの基本のキの字を丁寧に楽しく指導します。音楽にあわせて楽しく身体を動かし気持ちの良い汗をかきましょう！

- ◆ 日 程：平成 22 年 7 月 6 日～8 月 24 日 毎週火曜日（全 8 回）
- ◆ 時 間：18 時 30 分～19 時 30 分（60 分間） ◆ 定員：25 名（先着順）
- ◆ 対象者：高校生以上で医師等から運動を止められていない方
- ◆ 参加料：参加料：3,800 円（8 回分）  
※定員に空きがある場合は 1 回参加ができます（1 回：500 円）  
但し、申込みが必要最少人数に満たない場合には中止になる場合があります。
- ◆ 指導者：水見 真理（アクアブルー多摩エアロビクスインストラクター）

## ○ルーシーダットン(タイ式ヨガ)

ルーシー（仙人）ダッ（ストレッチ）トン（自分）＝「仙人が自分で身体を解するために生まれた」健康法。

タイの伝統医学である「タイ古式マッサージ」を 1 人で行う「自己整体」を主眼に考えられているため、難しいポーズや高度な柔軟性などを要求されず、初めての方にも入りやすいエクササイズです。

- ◆ 日 程：平成 22 年 6 月 15 日～7 月 27 日 毎週火曜日（全 7 回）
- ◆ 時 間：19 時 45 分～20 時 45 分（60 分間） ◆ 定員：30 名（先着順）
- ◆ 対象者：高校生以上で医師等から運動を止められていない方
- ◆ 参加料：参加料：6,300 円（7 回分）  
※定員に空きがある場合は 1 回参加ができます 1 回：1,100 円 初回 500 円）  
但し、申込みが必要最少人数に満たない場合には中止になる場合があります。
- ◆ 指導者：古川 恭子（日本ルーシーダットン普及連盟公認インストラクター）

## ○フラダンス

もともと文字を持たなかった古代ハワイ人が神話や伝説を伝えるために生まれた踊るダンスです。

膝を少し曲げてのステップで下半身のシェイプアップや、骨盤のエクササイズ、さらには手の動きで二の腕のシェイプアップにも効果的です。ハワイアンミュージックによるリラックス効果で心身ともにリフレッシュすること間違いなし！

- ◆ 日 程：平成 22 年 6 月 18 日～8 月 20 日 毎週金曜日（全 10 回）
- ◆ 時 間：14 時 30 分～15 時 30 分（60 分間） ◆ 定員：30 名（先着順）
- ◆ 対象者：高校生以上で医師等から運動を止められていない方
- ◆ 参加料：参加料：7,500 円（10 回分）  
※定員に空きがある場合は 1 回参加ができます（1 回：850 円 初回 400 円）  
但し、申込みが必要最少人数に満たない場合には中止になる場合があります。
- ◆ 指導者：カランジット 裕子（TAMA HAWAIIAN HURA）

### ○転倒予防に！スクエアステップ（足踏みエクササイズ）

升目（スクエア）で区切ったマットの上を、前後左右・斜め方向へステップを踏みながら歩く、健康づくりやバランス能力・体力向上を目的としたエクササイズです。

あまり運動に自信がない方でも大丈夫です。楽しく身体を動かすことから始めましょう。

- ◆ 日 程：平成 22 年 6 月 18 日～7 月 23 日 毎週金曜日（全 6 回）
- ◆ 時 間：15 時 45 分～16 時 45 分（60 分間） ◆ 定員：20 名（先着順）
- ◆ 対象者：高校生以上で医師等から運動を止められていない方
- ◆ 参加料：参加料：2,400 円（6 回分）  
※定員に空きがある場合は 1 回参加ができます（1 回：500 円）  
但し、申込みが必要最少人数に満たない場合には中止になる場合があります。
- ◆ 指導者：藤林 美保（トレーニングルームスタッフ／スクエアステップ指導員）

### ○チャンピオンのボクシングエクササイズ

ボクシングの基本的なパンチ動作でシェイプアップやストレス発散を目的としたエクササイズ。シャドーボクシングから実際にミットとグローブを付けてのパンチ動作まで、ボクシングの楽しさを味わいながら身体を動かします。女性の方でも、初めての方でも安心してご参加ください。

- ◆ 日 程：平成 22 年 6 月 6 日～7 月 25 日 毎週日曜日 全 8 回
- ◆ 時 間：14 時 30 分～15 時 30 分（60 分間） ◆ 定員：20 名（先着順）
- ◆ 対象者：高校生以上で医師等から運動を止められていない方
- ◆ 参加料：7,200 円（8 回分）  
※定員に空きがある場合は 1 回参加ができます（1,100 円、初回のみ 500 円）  
但し、申込みが必要最少人数に満たない場合には中止になる場合があります。
- ◆ 指導者：池田 光正（元プロボクサー、全日本社会人バンダム級チャンピオン）