

体験募集中!

健康体操

どんな教室??

裸足で簡単な動きを楽しく行うクラスです。
エアロビクス(脂肪燃焼)の動きを取り入れ、
楽しくリズムに合わせて行います。
タオル・ダンベル・マットを使い、太もも・
ウエストその他部分的にシェイプアップします。
初めての方も楽しく参加していただけます。

こんな効果が期待できます!

何といてもリズム感が良くなります。
レッスン中は、よく笑いますので、心と
身体の両方が健康になっていただけます。
もちろん、脂肪燃焼も兼ね備えています
ので、引き締め効果も期待できます。



こんな方におすすめ

- ☆楽しく脂肪燃焼したい方
- ☆楽しく身体を動かしたい方
- ☆太もも・ウエストなどのシェイプをしたい方
- ☆明るい時間を過ごしたい方

最高

今田先生から一言

『健康体操』という地味なネーミングからは想像できないくらい心と身体を
リズム良く動かして楽しく始めていただけるクラスとなっています。
レッスン中、レッスン終了後、笑顔になっていることをお約束します!
頭を使って身体を動かすと全身の活性化にもなり、お通じもよくなりますよ。
私と一緒に毎日を楽しみましょう。
ぜひ一度ご参加してください。お待ちしております。

- ・曜日 水曜日
- ・時間 10:00~10:45(45分)
- ・定員 20名
- ・参加費 ¥3,600(8回/2ヵ月:別途施設利用料が毎回必要)

※教室体験をご希望の方はフロントまでお気軽にどうぞ!



1F総合窓口にてお申込み受付中です♪

平野スポーツセンター

(06)6709-1255

体験募集中!

ゆがみ修正ヨガ

どんな教室??

身体のゆがみを修正法で整えるクラスです。
ゆがみを修正することで姿勢が美しくなり
血流が良くなることで身体の冷えが改善します。
教室中食の大切さや取り方もお伝えします。
お顔のヨガなんかも取り入れています。

こんな効果が期待できます!

身体のゆがみを修正することで自律神経が
整い免疫力がアップします。
ヨガのポーズは全身の筋肉を刺激し身体の
ゆがみを正し、滞った血流を促します。
顔にも57種類もの筋肉があると言います。
お顔ヨガではツボ刺激でリンパの流れを
良くし、たるみや衰えを良化していきます。

こんな方におすすめ

- ☆身体の冷えでお悩みの方
- ☆肩こりや腰痛でお悩みの方
- ☆元気に楽しく毎日をハツラツと過ごしたい方
- ☆身体の中から美しくなりたい方
- ☆身体のゆがみを整えたい方



最高 杉本先生から一言

ゆっくりと身体と対話して行っています。
ご自身の身体をトリートメントなさると思ってぜひご参加ください。
毎日楽しく元気に過ごされるお手伝いをさせていただきます。

とても良い雰囲気のできるクラスですので、どうぞ一度体験にいらしてください。

- ・曜日 水曜日
- ・時間 15:00~16:30 (90分)
- ・定員 18名
- ・参加費 ¥5,400 (8回/2ヵ月:別途施設利用料が毎回必要)

※教室体験をご希望の方はフロントまでお気軽にどうぞ!



1F総合窓口にてお申込み受付中です♪

平野スポーツセンター

(06)6709-1255

体験募集中!

健康ヨガ

どんな教室??

年齢・性別・運動経験は全く心配ありません。
教室内では呼吸を深くすることから始めて
いただきます。
呼吸を深く行い全身を動かすヨガは筋肉を
効果的に刺激し脳内ホルモンを促し
全身に良い効果をもたらします。

こんな効果が期待できます!

ヨガを行う事によって体が元気になります。
内臓年齢も若くなり身体の中からきれいにな
っていただけます。
もちろん血流がよくなるので冷え性などの
問題も解決します。
肩こりや腰痛にも効果てきです。

こんな方におすすめ

- ☆体力の衰えが気になる方
- ☆元気になりたい方
- ☆何か新しいことを始めたい方



最高

杉本先生から一言

身体の中から綺麗になりたい方や毎日を元気よく過ごしたい方、
一緒にヨガを始めてみませんか?
美しく若さを保つには全身の筋肉を動かすヨガが最適です。

続けていくことで本来の健康な状態に更生します。

- ・曜日 木曜日
- ・時間 9:05~10:20 (75分)
- ・定員 18名
- ・参加費 ¥5,000 (8回/2ヵ月:別途施設利用料が毎回必要)

※教室体験をご希望の方はフロントまでお気軽にどうぞ!



1F総合窓口にてお申込み受付中です♪

平野スポーツセンター

(06)6709-1255

体験募集中!

シェイプエアロ

どんな教室??

初級～中級向けのエアロビクスのクラスです。全く、初めての方から今までエアロの経験がある方まで、幅広く楽しんでいただけます。腕、足、全身をシェイプアップします。基本運動を繰り返し、体づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくクラスです。

こんな効果が期待できます!

脂肪を燃焼させダイエットに効果的です。ストレス発散になり、心も身体も美しくなります。心肺機能の向上に効果があり、心身ともに鍛えていただけます。もちろん、リズム感も身に付きます。足腰のシェイプも期待できます。全体的に脂肪燃焼させ、スリムな身体をつくります。



こんな方におすすめ

- ☆無理なく身体を動かしたい方
- ☆音楽と動きを楽しみたい方
- ☆スリムな身体を目指している方

最高

和田先生から一言

走ったり、激しい動きをしたりするプログラムではありません。複雑な難しいステップもありませんので、安心してご参加していただけます。みんなで一緒に楽しく汗をかきましょう。丁寧にご指導させていただきます。ぜひ、一度教室にお越しください。お待ちしております。

- ・曜日 木曜日
- ・時間 10:30～11:15 (45分)
- ・定員 20名
- ・参加費 ￥3,600 (8回/2ヵ月:別途施設利用料が毎回必要)

※教室体験をご希望の方はフロントまでお気軽にどうぞ!



1F総合窓口にてお申込み受付中です♪

平野スポーツセンター

(06)6709-1255

体験募集中!

シェイプステップ

どんな教室??

45分間のクラスです。
初級～中級の方にご参加していただけます。
ステップ台を使って昇り降りを繰り返し行い
足腰の引き締めを行います。
途中で休憩していただいてもOKです。
ゆったりしたペースから行いますので
どなたでもできますよ!

こんな効果が期待できます!

腰、足（ひざ）の負担が少なく、
台の高さを使った運動なので強度が安定し、
しっかりと脂肪燃焼されます。
主に下半身の筋力のUPにつながります。
もちろんリズム感も身につきますよ。



こんな方におすすめ

- ☆元気になりたい方
- ☆今まで何も習い事などした事がない方
- ☆楽しく下半身の筋力をつけたい方
- ☆無理なく身体を引き締めたい方。

最高

和田先生から一言

はじめての方でも丁寧に指導致します。
台のまわりだけが自分のスペースなので間違えたり、急に止まっても
周りに迷惑ではないので、気を使うことはありません。
音に合わせての台の乗り降りと思って気楽に参加して下さい。
ぜひ、1度体験をしてください。お待ちしております。

- ・曜日 金曜日
- ・時間 10:30～11:15 (45分)
- ・定員 15名
- ・参加費 ￥3,600 (8回/2ヵ月:別途施設利用料が毎回必要)

※教室体験をご希望の方はフロントまでお気軽にどうぞ!

1F総合窓口にてお申込み受付中です♪

平野スポーツセンター

(06)6709-1255



体験募集中!

リラックスヨガ

どんな教室??

45分間のクラスです。
準備運動をし呼吸と共にゆっくりヨガのポーズを行っていきます。
身体の歪みを無くし、バランスを整えます。
初めての方でも簡単に習得できます。

こんな効果が期待できます!

心と身体を使って血液の質を高めます。
気質や体質を変えて表情やスタイルなどの外見の変化があります。
心身ともにきれいになることができます。
呼吸とポーズを融合し、筋力と柔軟性を養います。

こんな方におすすめ

- ☆肩こりの方
- ☆腰痛をお持ちの方
- ☆膝の具合の悪い方
- ☆気持ちが安定しない方
- ☆背骨・骨盤を安定させたい方



最高

玉木先生から一言

『心と身体をきれいにしたい!』という思いはとても素敵なことですよね。
ヨガを行うことで、そんなあなたの思いが叶っちゃうんです。
外見だけではなく、内面から素敵な人になってください。
私にあなたが素敵になれる為のお手伝いをさせてください。
そして私と一緒に心と身体を素敵にしましょう。
ぜひ一度教室にご参加ください。お待ちしております。

- ・曜日 金曜日
- ・時間 12:30~13:15 (45分)
- ・定員 20名
- ・参加費 ¥3,600 (8回/2ヵ月:別途施設利用料が毎回必要)

※教室体験をご希望の方はフロントまでお気軽にどうぞ!

1F総合窓口にてお申込み受付中です♪

平野スポーツセンター

(06)6709-1255



体験募集中!

授業日1回目と
5回目で体験
できます♪

キッズファンク

どんな教室??

- ・Aクラス (5歳~小学生) ※入門クラス
初めてのお子様はココからスタートします。
- ・Bクラス (小学生~中学生) ※初級クラス
音楽を通じて技術やリズム感を養います。
- ・Cクラス (小学生~中学生) ※中級クラス
複雑な振り付けで更にレベルアップします。
- ・Sクラス (小学生~中学生) ※上級クラス
本格的な技術・テクニックを身につけます。

ステップアップ式

こんな効果が期待できます!

体力、リズム感、柔軟性などの身体能力を養います。ダンスを通じたチームとしての活動により、協調性・マナー・コミュニケーション能力を育みます。仲間と一緒に一つのものをやり遂げた! という達成感を体験することもできます。

【持ちもの】

- ・動きやすい服装
- ・室内用シューズ
- ・飲み物、タオルなど

レッスン内容

ウォーミングアップ・ストレッチ・リズム取り
・ダンスに必要な基礎エクササイズを行い、
ジャズやヒップホップを基にした振付の
練習をおこないます。

藤本先生から一言

少しでもダンスをしてみたいと思っている方は、ぜひこの機会にダンスを始めてみてください。自分でもビックリするような自分と出会えるかもしれません。引込み思案だった子が、明るく人とコミュニケーションができるようになったり運動が苦手だったけれど、体を動かす事が大好きになったお子様もたくさんいます。

【ダンス発表会について】

定期的に、他のコナミ施設との合同発表会・コンテストに参加します。人前で踊ることにより、スキルや表現力の向上を目指します♪コンテストでは、各クラスで、チームまたは個人として、それぞれに目標を持って練習します。

- ・曜日 / 時間
- ・Aクラス 木曜 16:30~17:30 (60分)
- ・Bクラス 金曜 17:30~18:30 (60分)
- ・Cクラス 金曜 18:30~19:30 (60分)
- ・Sクラス 金曜 19:30~20:30 (60分)

- ・定員 A. 20名 B. 20名 C. 20名 S. 15名
- ・参加費 ¥9,400 (8回/2ヵ月)

※教室体験をご希望の方はフロントまでお気軽にどうぞ!

1F総合窓口にてお申込み受付中です♪

平野スポーツセンター

(06)6709-1255

