

令和8年度第1期

# 大人スタジオ教室

教室一覧	全10回教室 受講料	※()内は市外料金 9,450円 (9,900円)	対象	16歳以上
			定員	各12名
運動不足解消教室	体を無理なく動かしながら、日常生活に必要な「動きやすさ」を高めていく運動教室です。ピラティスなど、今人気の運動を取り入れつつ、初めての方でも安心して参加できるやさしい内容となっています。 体力に自信がない方や、運動習慣を身につけたい方にもおすすめです。椅子やマットを使いながら、姿勢改善や柔軟性向上、体幹の強化を目指します。無理なく楽しく続けられる教室ですので、ぜひお気軽にご参加ください。		月曜日	10:30~11:30
バランスボール	リハビリから生まれた関節に負担の少ない運動です。ストレッチ、軽い筋トレを行い、リズムに合わせて体幹を鍛えながら弾みます。運動が苦手な方やリズム感がない、体力がない方、誰でも気軽に始められる有酸素運動です。		月曜日	13:30~14:30
リセットナイトヨガ	現代人は様々なストレスにさらされ呼吸が浅くなっている傾向にあります。頑張った心身をやさしくリセットするメニューで自律神経を整えて質の良い睡眠環境を体の中からととのえることで明日への活力になるヨガメソッドをナイトレッスンでお伝えします。		月曜日	19:30~20:30
ズンバ	音楽に合わせて動くだけで、しっかり有酸素運動！全身を使うことで、効率よくカロリー消費&代謝アップが期待できます。脂肪燃焼・体力向上・ストレス発散楽しみながら続けられるので、「運動が苦手」「続かない」という方にもおすすめです！		火曜日	10:30~11:30
やさしいチェアヨガ	ヨガに興味はあるのに床に座るのが辛い、運動不足を解消した方、膝や腰への負担を最小限に抑えながら無理なポーズは行いません。どなたでも安心してご参加頂けます。シニア、運動が苦手な方、ヨガ初心者大歓迎！		火曜日	14:00~15:00
エアロビクス	シンプルなステップを音楽に合わせてリズムカルに繰り返す有酸素運動の定番プログラムです。脂肪燃焼、心肺機能の向上やストレス解消に効果があります。		火曜日	19:30~20:30
朝のとのいヨガ	ヨガのポーズをバランス良くおこなって、体・心・自律神経を整えていきます。さまざまな呼吸法もおこないますので、普段呼吸が浅い方や、疲れやすい方、頭が忙しい方に特にオススメなクラスです。ヨガの呼吸で、新鮮な朝のエネルギーを取り入れ、1日ははじまりを有意義に過ごしましょう。		水曜日	10:30~11:30
心とからだの養生ヨガ	心を主体にして自然に帰る方法のヨガは病気になるににくい心とからだを育て保つ養生法です。季節のなんとなく不調(未病)を置き去りにしないようからだの声を耳を傾けて深い呼吸で酸素を十分に補いヨガポーズで気血を巡らせて病気になるににくい心身を育てます。		金曜日	13:30~14:30
機能改善運動教室	日常生活を快適に過ごすための体づくりを、やさしい運動でサポートします。椅子を使ったストレッチや軽い筋力トレーニングを中心に、楽しく体を動かしながら無理なく続けられる内容です。 「運動はちょっと不安…」という方でも安心して参加できる、ゆったりとした教室です。 健康づくりの第一歩として、ぜひお気軽にご参加ください。		金曜日	19:00~20:00

4月3日(金)~15日(水)までにお申込ください。

※各教室の日程、申込方法については、裏面をご確認ください。

各務原市民プール

〒509-0143

岐阜県各務原市鷺沼小伊木町4-300

指定管理者  
シンコースポーツ株式会社

☎ 058-370-6506

## 教室詳細

### 開催日程について

令和8年	第1回目	第2回目	第3回目	第4回目	第5回目	第6回目	第7回目	第8回目	第9回目	第10回目
月曜	5月11日	5月18日	5月25日	6月1日	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日
火曜	5月12日	5月19日	5月26日	6月2日	6月9日	6月16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日
水曜	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月15日
金曜	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日
土曜	5月2日	5月9日	5月16日	5月23日	5月30日	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日	7月4日

### 申込について

申込期間	4月 3日 ~ 4月 15日 <u>上記期間中にインターネットまたは、窓口にてお申込ください。(インターネット推奨)</u>
抽選日	4月 17日 公開抽選ではないため <u>立会はありません。</u> 抽選日 <u>定員を超えた場合のみ抽選を行います。</u> <u>定員に満たない場合は、窓口にて先着順(市民優先教室も含む)で受付いたします。</u> ※定員に満たない場合は、市民優先教室であっても市外を含めた先着順となります。
支払期間	4月 18日 ~ 4月 22日 当選者は <u>上記期間中に、施設窓口にて受講料をお支払いください。</u> ※抽選を行った教室はキャンセル待ちを各教室10名程度とります。 ※支払い期間中に支払いをされなかった場合はキャンセル扱いとします。

### 申込方法について

インターネットの場合	☆二次元コードを読み込むまたは、URLを入力してアクセスしてください。 ☆表示された内容に沿って必要事項(名前・連絡先・メールアドレスなど)を入力してください。 ☆申請が完了すると完了メールが届きます。 メールが届かない場合、申請が正常に完了していない可能性があります。 ☆申請の際、ロボット操作ではない事を確かめるために画像選択が出る場合がございます。 正しく選択し申請を完了していただきますよう、ご協力をお願いします。
窓口の場合	☆窓口で教室申請の申し出をお願いします。 ☆申請書の記入をして、スタッフに提出してください。

インターネットでお申込の方はこちらの二次元コードを読み取り申請をしてください。→

URL: <https://shinko-kakamigarap.stores.jp/reserve/kyoshitsu-shinsei>

問い合わせ先

各務原市民プール

指定管理者 シンコースポーツ株式会社

☎ 058-370-6506

