

草薙おとな教室 プログラム内容

教室についてはホームページをご覧になるかお問い合わせください
 お問い合わせ 054-261-9265

草薙総合運動場 教室やイベント情報

草薙総合運動場



公式アカウント
ID @355znsuc



Instagram



ID @kusanagi.sports_complex



名称	時間	定員	会場	料金制度	強度	内容		
月	プール教室(成人L・F) (成人F) (初めてアクア)	10:00~11:00 11:00~12:00 11:00~11:45	50名 50名 30名	水泳場	月会費	★~★★★★	4泳法の基礎、きれいなフォームを目指し、丁寧に指導します。 初めてアクアでは音楽に合わせてエクササイズ!	
	ピギナーエアロ 初級	10:00~11:00	30名	このはな	有	★★	エアロビクスダンスエクササイズに慣れるためのクラス。	
	シェイプエアロ 中級	11:15~12:15	30名		有	★★★	エアロビクスの動きに慣れてきたら次のステップにチャレンジ!	
	癒しのストレッチ	10:15~11:00	25名	野球場	有	★	気持ちよく身体を伸ばし、心身ともにリラックスするクラス	
	ピラティス	11:15~12:15	25名		有	★★	全身のこりをほぐし、歪みを整え、足りない筋力をつけ、動きやすく疲れにくい省エネボディをめざします。	
	ラージ卓球	13:00~14:45	60名	このはな	有	★★	初心者から高齢者の方まで、楽しく卓球しましょう!(ボールが通常の卓球より少し大きめ)	
	太極拳	13:15~14:45	25名	野球場	有	★	中国の武術、ゆったりとした無理のない動きで健康維持・増進!	
	ストレッチヨガ	15:00~16:00	25名	野球場	有	★★	筋肉の緊張・弛緩をコントロールして、整体します。	
	【ナイト】背骨コンディショニング ★フリーパス対象外	19:00~19:45	25名	野球場	チケット	有	★★	現役大リーガーも実践している話題のエクササイズ。身体をゆるめて、正して筋力アップ!肩こりや腰痛の改善に。 バスタオルをご用意ください。
火	プール教室(成人L) (シルバーGB) (水中ウォーキング)	10:00~11:00 11:00~12:00 11:00~11:45	50名 50名 30名	水泳場	月会費	★~★★★★	4泳法の基礎、きれいなフォームを目指し、丁寧に指導します。 水中ウォーキングでは水圧を使い、腰痛・関節痛予防の筋力アップ!	
	テニス	10:00~11:45	50名	庭球場	有	★~★★★	初心者から経験者まで、レベルに合わせて指導します。	
	ボディメンテナンス	10:00~11:00	25名	野球場	有	★	筋膜ほぐしとストレッチで筋肉や関節を柔らかくし、筋肉運動でカラダのコンディションを整える。	
	ズンバゴールド	11:15~12:15	25名		有	★	ダンス初心者、運動苦手な方、シニア世代の方などを対象に世界各国の音楽に合わせて簡単に楽しいフィットネス。	
	脂肪燃焼ヨガ	12:30~13:30	25名		有	★★★	美姿勢とメリハリのあるBodyづくりを目指します。	
	さわやかこりストレッチ	13:45~14:45	25名		有	★★	ストレッチなどで全身のこりをほぐし、リンパの流れを促し、免疫力をアップします。運動経験のない方にもおすすめ!	
	【ナイト】ファンクショナルローラーピラティス ★フリーパス対象外	19:00~19:45	25名	陸上	チケット	有	★★	理学療法士の先生によるレッスンです。筋肉を伸ばしたり動かして、全身の歪みを整え、足りない筋力をつけ、動きやすく疲れにくい身体をめざします。
	【ナイト】ゆっくりジョギング	19:30~20:30	100名		有	★★~★★★★	運動不足解消・健康維持に!講師が一から走り方のコツを教えます。初心者大歓迎!	
水	プール教室(成人L) (成人F) (水中楽トレ)	10:00~11:00 11:00~12:00 11:00~11:45	50名 50名 30名	水泳場	月会費	★~★★★★	4泳法の基礎、きれいなフォームを目指し、丁寧に指導します。 水中楽トレでは水圧を使い、楽しく体力・筋力アップ!	
	テニス	10:00~11:45	50名	庭球場	有	★~★★★	初心者から経験者まで、レベルに合わせて指導します。	
	筋膜リリース&腰痛予防	10:00~11:00	25名	野球場	有	★	カラダをほぐして、気持ちよく動きましょう。	
	卓球	10:00~11:45	60名	このはな	有	★★★	初心者から高齢者の方まで、楽しく卓球しましょう!	
	ZUMBA@STEP	11:15~12:00	18名	野球場	有	★★★	大人気のZUMBAにSTEPが登場~!楽しく汗をかいて、運動不足を解消!	
	ピラティス	13:15~14:00	25名		有	★★	全身のこりをほぐし、歪みを整え、足りない筋力をつけ、動きやすく疲れにくい省エネボディをめざします。	
	太極拳 扇(中・上級者向け)	14:15~15:45	25名	野球場	有	★★	優雅な動きと力強さを併せ持った扇の動きは、太極拳経験者なら1度はチャレンジしてほしい!	
	ZUMBA	13:30~14:30	30名	このはな	有	★★★	ラテン音楽を中心に世界中の音楽を使ったダンスエクササイズ。難しいことは考えずに楽しもう!	
	ウェーブストレッチ&フラーブエクササイズ	14:45~15:45	20名		有	★★		
【ナイト】ウェーブストレッチ&フラーブエクササイズ ★フリーパス対象外	19:00~19:45	18名	野球場	チケット	有	★★	ウェーブストレッチリングを使って筋肉をほぐしたり、ストレッチなどの姿勢改善エクササイズを行います。 身体を整えた後、フラーブで全身運動!特にウエストのシェイプアップに効果的!	
木	プール教室(成人L) (シルバーGB) (水中ウォーキング)	10:00~11:00 11:00~12:00 11:00~11:45	50名 50名 30名	水泳場	月会費	★~★★★★	4泳法の基礎、きれいなフォームを目指し、丁寧に指導します。 水中ウォーキングでは水圧を使い、腰痛・関節痛予防の筋力アップ!	
	テニス	10:00~11:45	50名	庭球場	有	★~★★★	初心者から経験者まで、レベルに合わせて指導します。	
	姿勢改善&骨盤底筋	10:00~11:00	25名	野球場	有	★	骨盤の下部にある筋肉を鍛えて、ポッコリお腹の改善や尿漏れ予防!全身の歪みを整え、筋力をアップして姿勢を改善。	
	太極拳	10:30~12:00	50名	このはな	有	★~★★★	中国の武術、ゆったりとした無理のない動きで健康維持・増進!	
	リラクゼーションヨガ	13:00~14:00	25名	野球場	有	★★	日頃のストレスを解消して、心と体を癒しましょう。	
	柔軟ヨガ	14:10~15:10	25名		有	★	身体の使い方やケガ予防におすすめ!	
	バレリーナエクササイズ ★フリーパス対象外	19:00~19:45	25名	陸上	チケット	有	★★	バレエのポーズや動きを取り入れたエクササイズ。インナーマッスル強化、柔軟性の向上、血行促進、姿勢改善などの効果が期待される。踊らないのでバレエ未経験の方でも安心して参加できます。
【ナイト】激走ランニング	19:30~20:30	100名	有		★★★★	走力up、マラソン練習に!1キロ6分以内で走れる方が対象。		
金	プール教室(成人L) (初めてアクア)	11:00~12:00 11:00~11:45	50名 30名	水泳場	月会費	★~★★★★	4泳法の基礎、きれいなフォームを目指し、丁寧に指導します。 初めてアクアでは音楽に合わせてエクササイズ!	
	テニス	10:00~11:45	50名	庭球場	有	★~★★★	初心者から経験者まで、レベルに合わせて指導します。	
	アンチエイジングヨガ	10:00~11:00	25名	野球場	有	★★	体力・体型の維持向上を目指します。	
	ストレッチヨガ	11:10~12:10	25名		有	★★	筋肉の緊張・弛緩をコントロールして、整体します。	
	バレトン	13:15~14:00	25名		有	★★	音楽に合わせて、バレエ・ヨガ・フィットネスを効果的に組み合わせたエクササイズ。	