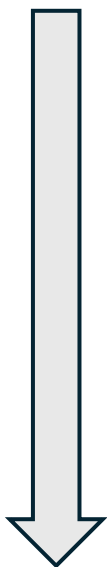


第一回

	多目的2	会議室2	会議室3	会議室4	会議室5	会議室6	会議室7
PM①14:00～14:30	側転教室	英会話①	下半身エクササイズ	ドローン教室①	レッツZUMBA	テニス教室①	ランニング
PM②14:35～15:05	ラダー講座	英会話②	パンチキックエクササイズ	ドローン教室②	大人の柔軟講座	テニス教室②	ランニング
PM③15:10～15:40	かけっこ教室	英会話③	ゆるジョグチャレンジ講座	ドローン教室③	スタンディングピラティス	テニス教室③	ランニング
PM④15:45～16:15	大人の柔軟講座	英会話④	サーキットトレーニングチャレンジ講座	ドローン教室④	ZUMBA	テニス教室④	ランニング

オレンジ、黄色のコマの教室詳細は2ページ目に記載しております。



アルピコドローンアカデミー様による教室は、簡単なレクチャーの後、場内でドローンをとばす体験ができます。

テニスは小さなお子様からシニア層まで楽しめる生涯スポーツの一つです。小さなお子様取り組みやすい、スポンジボールやレッドボール、小さなラケットをご用意してお待ちしています。手ぶらで来てください。この機会にぜひテニスをやってみませんか？

基礎となる走りと身体の使い方が学べます。現役の選手が指導します。走るのは正直ツライ！！でもなぜかやめられない！！「走る」魅力を感じてみませんか？楽しく一緒に走りましょう！

側転教室・・・年中児～
ラダー・・・小学1年生～
かけっこ・・・小学1年生～

柔軟講座・・・小学4年生～
ZUMBA・・・18歳～
ピラティス・・・18歳～

下半身エクササイズ・・・12歳～
ボクシング・・・12歳～
サーキット・・・小学1年生～

英会話・・・年中児～
ドローン・・・年中児～
テニス・・・3歳～
ランニング・・・年中児～

英会話教室

幼児から大人まで、参加者の発達/学習段階別に
応じた英会話および異文化セミナーで英語を楽
しもう！英語に自信がない方や初めての英会話
でも大丈夫！県内外の学校現場や英語教育に携
わってきた「英語を楽しく指導するプロ講師」
が担当するので、どなたも安心してご参加いた
だけます！

スピードアップ！『かけっこ教室』

もっと走るのが速くなりたい☆運動会で活躍し
たい！！
スタートダッシュやきれいなフォームを伝えます。
ひとランク上の走りを目指して、走り方の
コツをつかもう！

～内なるストレスを発散！撃退！～

爽快☆キック✕ボクシングエクササイズ

最近疲れが溜まってきたなあ…。なんかスカッ
としたいなあ…。そんな方に参加してほしいエ
クササイズ！キックボクシングの要素を取り入
れた動きで普段使わない筋肉を存分に使って、
掛け声出して、汗かいて心も身体もスッキリ爽
快！格闘技初心者の方、運動苦手な方にも楽し
んでいただける 30 分。

ちょこっと体験★『側転教室』

側転をしてみたいけど、回り方がわからない…
練習したいけど、ちょっと恥ずかしい…
そんな方へ、ちょこっと体験と回り方の
コツを簡単に教えます☆
小さなお子様から大人まで、
親子での参加也大歓迎です。

憧れの開脚 180 度へ『大人の柔軟教室～開脚編 ～』

今からでも憧れの開脚 180 度が目指せます！
からだを柔らかくするには「コツ」がありま
す！痛いストレッチは必要ありません。
たったの 30 分間でからだが柔らかくなるのを体
感しませんか？
開脚べったんを目指し、軽くて動きやすいしな
やかなからだを手に入れましょう！

効率的にダイエット！

『ゆるジョグチャレンジ講座』

「走る＝キツイ、苦しい」「小学校の持久走、苦
手だったし…今更走るなんて無理！なんて思っ
ていませんか?!そんなイメージがガラッと変わ
ります！おしゃべりしながら楽しく走り効率的に
脂肪を燃やせるゆるジョグにチャレンジしてみ
ましょう！ウォーキングでは物足りない、あま
り効果が感じられない方にもおすすめです！

アジリティ向上！『ラダー講座』

あらゆるスポーツで必要となるアジリティ（敏
捷性）を高めるきっかけを伝えます。きっかけ
は意識から！そしてチャレンジすること！！
グループレッスンで盛り上げながら、アジリテ
ィ向上を目指しましょう☆

目指せ！痩せ体質「イスを使った下半身エクサ サイズ」

鍛えるべきは下半身！身体全体の筋肉の 60%以上
が下半身にあります。強いがゆえに衰えやすい
下半身。鍛えることで、代謝が上がり痩せ体質
に！ボディラインも整い、腰痛や膝痛の改善、
疲れにくい身体になったりと良い事だらけ！
椅子に座って簡単にできるエクササイズです。

短時間で効率よく脂肪を燃やそう！

『サーキットトレーニングチャレンジ講座』

数十秒ずつ動きを変えながら休みなく運動を続
けるサーキットトレーニングは、短時間で全身
をバランス良く動かし鍛えることが出来ます。
今回は梅雨時や猛暑で屋外で運動出来ないこれ
からの季節でも自宅で出来る種目を実際にやっ
てみましょう！ご自身の体力に合わせてレッツ
トライ！