

2022年度まどかスポーツクラブ教室一覧表



一般の教室

教室名	教室内容
アクアビクス	音楽に合わせて楽しみながら、水の抵抗を利用し、少しの運動でエネルギーを消費しましょう！心地よい疲労感でさまざまな痛みを改善・予防するエクササイズを効果的に行います。
アロマルーシー	タイ式のヨガ「ルーシーダットン」という自己整体法をベースに独自の呼吸法を用いて美しい姿勢で疲れにくい体をつくっていきましょう！
健康運動&ストレッチ	体の仕組みを学びながら、健康な体をつくるために必要不可欠な食事などについて学べる教室です。健康づくりのきっかけにしましょう！
ゴルフ	クラブの種類やゴルフ用語など基礎から学び、今年こそ！ゴルフを始めましょう♪（クラブ貸出あり）
シェイプエクササイズ	エアロビクスを中心にさまざまなエクササイズを取り入れながら、理想のシェイプされたスタイルを目指しましょう！
姿勢改善ヨガ	ヨガのポーズで体のさまざまな不調の原因となる姿勢を改善し、心地よく過ごしましょう！
スタイルアップ	さまざまな道具を使ったエクササイズで健康的に体を引き締めスタイルアップしましょう！
体幹エクササイズ	深層部にあるインナーマッスルを鍛えることで、持久力のある怪我をしにくい強くてしなやかな体をつくりましょう！
ダンスエアロビクス	音楽に合わせて楽しく踊りましょう！有酸素運動で脂肪燃焼を目指しましょう！
美姿勢エクササイズ	綺麗な姿勢を身に付けることで、体の歪み、コリ、不調などを改善していきましょう！
ボディコンディショニング	姿勢と体の動きを整えて、日常生活やスポーツを行う上で違和感や痛みのない動きやすい体づくりを行っていきましょう！
ボディメイク	単に痩せたり体重を落としたりするだけでなく、理想的な引き締まった健康的な体を目指してトレーニングを行いましょう！
リラックスヨガ	多忙でストレスフルな人もリラックスヨガで静かに自分を見つめ直す時間を持ち、心身ともにリフレッシュしましょう！
ロコモ予防体操	年齢とともに減少する筋肉の衰えを防ぐため、下肢筋力アップや膝・腰を動かしやすい運動を行います。快適な日常生活が送れる体づくりをしましょう！

子どもの教室

教室名	対象	教室内容
子どもスポーツ	小学生	運動機能が著しく発達する幼少期に、体を動かすことの楽しさを学び、基礎的な運動能力を養いましょう！（マット・跳び箱・鉄棒などの体操、ボール運動・ダンスなど）
子ども走り方	小学生	運動の基礎となる走り方を学び、楽しみながら運動能力UPを目指しましょう！
子ども体操体験	未就学児 小学生	成長の著しい幼児、児童を対象に日頃体験できないトランポリンやマット運動等を行い、楽しみながら運動機能を向上させます。集団で行うことでの協調性も身に付けましょう！
子ども水泳体験	小学生	水の苦手な子どもから参加でき、集団行動をしながら水で遊ぶ楽しさや水嫌い克服の達成感を夏休みに味わいましょう！
子どもゴルフ体験	小学生 中学生	ゴルフ未経験の子どもがゴルフのマナーや知識を学び、最終日は実際のゴルフコースを回り楽しく体験しましょう！（クラブ貸出あり）

