令和6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率的に行います。
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！
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様々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	奇麗な姿勢を身につけることで、体の歪み、コリ、不調などを改善していきましょう！
ボディメイクヨガ	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・腰を動かしやすくする運動を行います。 快適な日常生活が送れる体づくりをしましょう！（イスを使用します）
バランスエクササイズ	柔軟性やバランス感覚を向上！！つまずきや転倒の予防をしましょう。
膝・腰元気体操	膝・腰が気になる方にオススメ！！体の仕組みを学びながら、健康な体を作るために必要不可欠なことを学びましょう。
シニア元気アップ体操	初めて運動する方も安心。元看護師が楽しくボールやチューブを使用し、足・腰を強くする運動を行います！
スロージョギング	おしゃべりができるくらいの速度でジョギング！運動強度はマイペースでOK！ 生活習慣病の予防や脳の活性化などの効果が得られます。
貯筋運動ストレッチ	基礎代謝は筋肉量で決まります！筋肉の減少が気になっていませんか？ 筋肉を貯める「貯筋」をすることで、運動機能向上を目指しましょう！
シニアリズム運動	メタボ改善に繋がる有酸素運動です。明るく楽しくリズムに合わせて体を動かし、運動不足を解消しましょう！
背骨の調律エクササイズ	人間本来の自然な身体の連動や心と体の健やかさを取り戻すために誕生したエクササイズで、機能的に動かせる 体と心づくりを目指しましょう！
デトックスヨガ	老廃物を排出してスッキリとした体へ！内側から体を温めることで新陳代謝の向上や血行促進、 むくみや冷えの解消、全身の疲労回復に繋がります。
姿勢調整トレーニング	猫背や反り腰など体の不調を改善し、歪みがちな姿勢を整え日頃の習慣を見直しましょう！
体感ストレッチ	体感とは体で感じることや体の感覚です。ストレッチで筋肉の伸び縮みや骨の動きを感じ、自分自身の体を知ろう！
すっきりエアロビクス	体と心のスタミナを補充し、気持ちよく汗を流してスッキリしましょう！

子どもの教室

教室名	対象	教室内容
子ども走り方体験	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！
子どもドッジボール体験	小学生	ドッジボールの基本となる「ボディキャッチ」や「スローイング」を楽しみながら身につけよう。 球技系の基本で能力向上、体力向上を目指しましょう！
子どもバスケットボール体験	小学生	バスケットボールの基本となる「パス」「ドリブル」「シュート」といった動作やゲームで攻守などを 楽しみながら習得し運動能力向上を目指しましょう！
子どもサッカー体験	小学生	サッカーに必要な「運ぶ」「止める」「蹴る」といった動作を習得し、 ゲームなどで攻守を楽しみながら学び、能力向上や体力向上を目指しましょう！
親子ボール遊び	未就学児と保護者	あっちこっちへコロコロ転がるボールの特性を体感しよう。子どもとコミュニケーションを取りながら、手や足、体全体の動きを学ぶことで巧みな動作を身につけよう。
子ども体操体験	幼児・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の向上を目指そう！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！（２部制各５０名）
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）