

# GOSASOUスポーツクラブ ごさそうスポーツスクールのお知らせ

呉松々宇スポーツクラブ  
TEL 082-510-4166

チケットを購入して、講師に渡すだけで簡単レッスン!  
あなたも、気軽にスポーツを始めませんか・・・?

曜日	時間割	クラス名	内容	指導者
火曜日	10:00~ 11:00	70ハセ'クラス ※奇数週 入門クラス ※偶数週 初級クラス	ハワインのリズムに乗ってゆるやかに踊る方で、心身共に健康的で若返ります。笑顔と心で表現する方は年齢に関係なくどなたでも楽しく踊っていただけます。	中四国ハワイアン協会 広田克子
	11:20~ 12:20	バレトン (バレエフィットネス)	バレエやピラティスの動きを含むフィットネスです、柔軟性・筋力・バランスの向上が期待できます。バレエの経験が無い方も優雅で楽しく運動しましょう。	バレトン講師 伊藤富子
	15:50~ 16:30	バレエストレッチ (未就学児)	クラシックの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。基礎から学び、協調性・忍耐を養い、健やかな身体をつくっていきましょう。	フィットインジ'ャパン講師 深澤葉子
	16:40~ 17:20	バレエストレッチ (年長)		
	17:30~ 18:30	のびのびバレエジュニア (小学生)	楽しくのびのびと踊ることをモットーに、バレエのエクササイズ・簡単な振り付けを通して、お子さまのすこやかな身体と心づくりを応援します。	フィットインジ'ャパン講師 脇本恵美
	19:30~ 20:45	キックボクシング&ピラティス	脂肪燃焼効果が高く、基礎代謝力も上げられます。また、パンチやキックを打つことでストレス発散もできます。激しい運動の後にピラティスを組み合わせ、心も体もリフレッシュできます。	
木曜日	10:00~ 11:00	ポップスエアロ (40才からでもOK)	ヒット曲に合わせて楽しくダンスをするだけで体力・シェイプアップ効果抜群!!	日本キッドビ'クス協会 公認インストラクター 健康体操指導士 松谷みゆき
	11:20~ 12:10	ママ&キッズフィットネス ※おおむね2才~	楽しくダンスや運動遊びをすることで、運動能力が高まり、社会性・協調性のある子になります。自己表現ができ、いじめの対象にならない子どもに育ちます。脳の発達には効果的! 絵本・ボール・鉄棒・マット・平均台等を使用します。	アクティブ'ヨガ 認定インストラクター 中村幸絵
	13:00~ 13:50	ソフト'ヨガとほぐし	ヨガ初心者向け。 ゆっくりとしたポーズで身体を伸ばし全身のコリをほぐしていきます。	
	14:10~ 15:00	アクティブ'ヨガ	ヨガ中上級者向け。 コアを鍛え全身をシェイプアップしていきます。	
	19:30~ 20:45	楽しくハタ'ヨガ	呼吸で心を整え、ポーズで身体を整え身体全体のコンディションを楽しく整えましょう。 毎日をハッピーに過ごすためのトレーニングです。	FTPピラティス'ジャパン認定講師 伊藤富子
金曜日	10:00~ 11:00	癒しのラジャ'ヨガ	身体・心・呼吸を整えて本来の自分を取り戻そうとする精神性を大切にしたい'ヨガです。初心者、経験者OK!	全米YOGA'アライアンス認定講師 伊藤富子
	11:10~ 12:10	癒しのYin'ヨガ	カラダが固い人程、体の芯からほぐれる。背骨・骨盤の歪みを整え、不調を解消する「静」の'ヨガです。	全米YOGA'アライアンス認定講師 伊藤富子
	12:50~ 13:50	太極拳入門教室	太極拳のゆっくりとした動きで、しなやかな「心と体」をつくりましょう。奥の深い太極拳の世界の入り口として、誰でも気軽に参加できる教室です!	日本武術太極拳連盟公認指導員 日用陽子
	14:00~ 15:30	リフレッシュ健康体操	ストレッチを中心に筋力・体力アップ! 若々しい健康な身体をつくります。	健康体操指導士 松谷みゆき
	17:10~ 18:10	HIP HOP DANCE 初級 ~キッズ~	基本的なステップから丁寧に指導します。 男女どちらも大歓迎! もちろん初心者大歓迎! リズムに合わせてみんなでカッコよく踊りましょう。	濱村航明
	18:20~ 19:20	HIP HOP DANCE 中級 ~キッズ~	小学生高学年向けプログラムです。 ダンスをどんどん上手になりたい、初級じゃ物足りない人! 待ってます!	濱村航明
	19:30~ 20:45	ZUMBA (ズンバ)	様々な世界の音楽に合わせて'エクササイズ'するダンスフィットネスです。音楽とリズムを楽しみながら、体幹をきたえ、フィットネス効果の高い'エクササイズ'を楽しめます。	トライドインストラクター KACO