

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

2023年度

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	講師
火曜日	10:00~ 11:00	フラダンス	ハワイアンのリズムにのって、楽しく体を動かしています。脳の刺激・リラックス効果などもあります。一緒にフラを楽しみませんか。	中四国ハワイアン協会認定講師 廣瀬 美智子
	11:20~ 12:20	フィットネスヨガ	運動不足で肩・首・股関節など動かしにくくなっていませんか?身体機能を改善してヨガを楽しめるカラダを手に入れましょう!!	全米ヨガアライアンス認定 tomiko
	13:00~ 13:50	バランスコーディネーション	誰でもできる簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを通じて、筋力・骨格・自律神経のバランスを整えます。本来動くべきところが動くようになり、日常生活が「楽」になることが特徴です。	健康運動実践指導者 住谷 奈緒子
	17:30~ 18:30	バレエ&ジャズダンス (小学生)	クラシックバレエの基礎から始め、柔軟性、積極性を養いながら楽しく身体を動かしましょう。初心者大歓迎!	D-Like講師 山村 優衣
	19:30~ 20:45	キックボクシングフィット	音楽に合わせてパンチやキックを行うクラスです。初めてでも大丈夫!格闘技の動きでストレス発散、汗かいてスッキリしましょう。動いた後にゆったりストレッチも行います。	JWI認定フィットネスインストラクター 脇本 恵美
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~ 12:20	中高年からの身体づくり	年齢に関係なく身体は育てることができ、体調不良・腰・膝・股関節の痛みは自分で良くしていただけます。無理せず動かせる所から動かし痛みのない、病気に負けない若々しい身体を作っていきます。	
	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。	アクティブヨガ 認定インストラクター 中村 幸絵
	14:10~ 15:00	ヨガと癒し	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。	
	17:30~ 18:30	HAP DAN! HIPHOP DANCE (小・中学生)	初心者の子供を対象としたHIPHOPクラスです。リズムの取り方からステップの基礎まで楽しくリズムに乗ってレッツダンス♪	櫻本 裕磨(yumapan)
	18:45~ 19:35	キッズスポーツ	お子様の運動能力向上を目的とした教室です。神経発達を促すコーディネーショントレーニングをベースに走る、跳ぶ、投げるなど基本的な運動を行います。	AFFA IGFI (グループフィットネス指導員) 古本 賢太郎
	19:45~ 20:45	シェイプアップファイト	キックボクシングの動きをベースに音楽に合わせてパンチやキックを繰り返していきます。体脂肪燃焼、身体の引き締めを目的としています。一緒に汗をかきましょう。	
金曜日	11:20~ 12:20	ストレッチヨガ	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!	全米ヨガアライアンス認定講師 tomiko
	13:00~ 13:50	頭も体もシャキッと体操	主に70~80代の高齢者向けの講座です。いろいろな種類の「かんたん脳トレ」で頭シャキッと!「いきいき健康ダンス+10」動画をまねするだけで体シャキッと!日々の生活に楽しみや生きがいをプラスしていきましょう。	健康運動実践指導者 松本 さくら
	14:10~ 15:10	リフレッシュ体操	ストレッチで痛みのない身体を育て、誰でもできるダンスで脂肪燃焼!若々しい健康な身体をつくりましょう!	健康体操指導士 松谷 みゆき
	17:30~ 18:30	HAP DAN! HIPHOP DANCE (小・中学生)	初心者の子供を対象としたHIPHOPクラスです。リズムの取り方からステップの基礎まで楽しくリズムに乗ってレッツダンス♪	松本 さくら(SAKKU)
	19:30~ 20:30	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、体感をきたえ、フィットネス効果の高いエクササイズを楽しめます。	ひで(第1・3・5週目) TELU(第2・4週目)