

ワークヒル土浦 講座内容&持ち物一覧

No.	講 座 名	講 師 名	内 容	持ち物
1 12	らくらくシニア体操 (火曜・金曜)	戸井田 昌 教	かんたんな動作運動で体力づくりをしながら動ける体を手に入れ脳の活性化にもつながります。無理なく楽しくどなたでも参加いただけます。	室内用シューズ 水分・タオル ヨガマット
2	カラダすっきり! ストレッチヨガ	川 又 千 華	ストレッチの要素を取り入れたヨガのポーズで日頃使われていない筋肉に無理なく刺激を促します。初級者向けのレッスンです。	水分・タオル ヨガマット
3	ピラティス & ヨガ (マットサイエンス)	高 野 蘭 美	呼吸に合わせてストレッチ&体幹強化、姿勢改善やボディバランスを整え、心と体をリフレッシュ!!	水分・タオル ヨガマット
4	コンシャスヨーガ & 自カ整	風 間 陽 子	自力整体で体をゆるめながら、気の滞ってる部分をツボや経絡を押して伸ばし、血流を良くしてから足腰を鍛えていきます。	水分・タオル ヨガマット
5	エアロ&コンディショニング	関 由 里	シンプルな動きでリズムに合わせて楽しく! エアロビクスで有酸素運動をおこない、その後しっかりと! コンディショニングで体を調整していきます。	室内用シューズ 水分・タオル ヨガマット
6	エアロビクス水曜	石 塚 美 樹	音楽に合わせて基本動作(ステップ・アームワーク)を行い楽しく汗をかきながら、シェイプアップや体力向上を目指します。	室内用シューズ 水分・タオル ヨガマット
7	ペルヴィス®ワーク ~骨盤から全身を整える運動~	坂 口 悦 子	骨盤運動や筋膜リリースで全身のバランスを整えて、動きをスムーズにしながら、健やかにストレスのないカラダづくりをサポートしていきます。	水分・タオル ヨガマット
8	パンチ & キックス エクスサイズ	倉 持 正 典	パンチやキックなど、格闘技の動きをしながら、有酸素運動、筋カトレーニング、ストレッチなどバランスよく実施します。	室内用シューズ 水分・タオル ヨガマット
9	Z U M B A ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	大 塚 潤	ラテン音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスエクササイズです。だれでも楽しく踊ることができ、一体感が得られます。	室内用シューズ 水分・タオル
10	ピアノ講座(初心者)	栗 原 都 志 江	指の運動からスタートする導入編のクラスなので、ピアノ初心者でも気負わずに楽しめます。みんなで同じ楽譜を練習します。	楽譜・筆記用具 スリッパ
11	ピアノ講座(初級)	栗 原 都 志 江	両手を別々に動かして曲を弾いていきます。簡単な楽譜を使い、みんなで練習します。初心者コースを終了した方や、楽しくピアノを弾きたい方向けです。	楽譜・筆記用具 スリッパ
13	ピアノ講座(上級)	屋 代 晃 代	強弱やスラー、スタッカートなど、曲に表情をつけながら演奏することを目指し、両手を別々に動かす感覚が身についている方に参加いただけるクラス。(目安:ピアノ歴10年以上から。ブルグミュラー~ソナチネが弾ける程度)	楽譜・筆記用具 スリッパ
14	ピアノ講座(中級)	屋 代 晃 代	音の高さ、リズム、両手の合わせ方などを楽譜から読み取り、一定のテンポで両手演奏ができる方に参加いただけるクラス。(目安:ピアノ歴5年以上から。バイエル後半~ブルグミュラーが弾ける程度)	楽譜・筆記用具 スリッパ
15	からだバー®エクササイズ ~しなやかな体づくり~	坂 口 悦 子	からだバー®(木製のバー)を使用し、筋力・バランス・コーディネーション・ストレッチ・ほぐしの5つの要素で、身体の全方向の動きに効果的に取り組むことができます。しなやかな身体と心、活力溢れる身体作りを目的としたプログラムです。	水分・タオル ヨガマット
16	キッズ運動 (4~6歳・未就学児)	戸井田 昌 教	色々な動きの運動を経験し、身体能力・柔軟性を高めていきます。また体力・筋力UPトレーニング・走る事の楽しさを伝えます。	水分・タオル
17	すっきり爽快エアロ	鎌 田 裕 美 子	初めてエアロビクスを経験される方から、ベテランの方まで、飽きる事やあきらめる事がないよう、多彩なバリエーションでレッスンします。	室内用シューズ 水分・タオル ヨガマット
18	キャンドルヨガ	永 沼 彩	キャンドルの光とヨガの呼吸で、心と体をリラックスしながら動き、柔軟性や筋力を高めていくクラスです。	水分・タオル ヨガマット
19	STEP & ストレッチ	阿 部 政 則	リズムに合わせてながら踏み台を昇降する有酸素運動です。テンポがゆっくりで動きがシンプルなので年齢に関係なく参加できます。	室内用シューズ 水分・タオル ヨガマット
20	ウィークエンドヨガ ~デトックス+リフレッシュ~	永 沼 彩	呼吸と動きのあるポーズで体を温めて、伸びている所を意識しながら動き、柔軟性や筋力を無理なく高めていくクラスです。	水分・タオル ヨガマット