



皆様いかがお過ごしですか？

つい最近、令和6年になったと思っていたらもう・・・新年度♪

4月から皆様の生活は変わりますか？変わらずにいつも通り？

碑文谷体育館は4月より、マイナーチェンジとでも言いましょうか？

教室名を改めたり、内容を少し変更したり、新規教室を企画したり・・・ということで、ここで少し説明させていただきますね！

★変更がある教室

教室全般で、性別の括りをやめました。

「レディーステニス」や「女性のための・・・」などは廃止しました。

テニスについては未経験者と初心者対象の【ビギナーズテニス】、初級者、経験者対象の【アドバンステニス】としました。

4月より『ビギナーズテニス』『アドバンステニス』『ベーシック（基礎）ダブルステニス』『アドバンス（応用）ダブルステニス』となり男女問いません。

「女性のためのピラティス」は『ピラティスマソッド』となります。

「親子エンジョイスポーツ教室～ティーボール編～」は対象年齢を広げ、小学1・2年生を加えました。『親子エンジョイスポーツ教室～ちびっこ野球～』となります。

「キッズ・インドアスポンジテニス教室」「ジュニア・インドアスポンジテニス教室」は『インドアテニス教室』として、対象年齢も小学校1年生から4年生までとなります。

1・2年生はスポンジボール、3・4年生はジュニア用のテニスボールを使いますので、少し硬式テニスに近づきます。

★新規教室

会議室開催教室

【シニアアリトミック】

*ちょっと体力には自信がないけど、楽しく体を動かしたいという方

*音楽で楽しみながら、五感に刺激を与えることで脳を活性化

～60歳以上、どなたでも無理なく楽しく参加していただけます～

2階スタジオ開催教室

【シニアパワーエイジング】

*ちょっと体力には自信あり、もう少し頑張りたい方

*自分の体重を使い負荷をかけます

筋肉にしっかりアプローチしてワンランクアップのトレーニングをしたい方

～60歳以上～ 講師 北上 聰氏

【ストレスケアのためのヨガ】

*脱ストレスフルを目指し、呼吸法・瞑想法を学びます

*ストレスをヨガでケアする習慣を身に付けられます

～20歳以上～ 講師 川上 亜紀氏

【脂肪燃焼ダンスエクササイズ】

*ノリノリ音楽で、脂肪燃焼を目的として踊ります

*エアロビクスをベースにダンス要素を加えて、脂肪に燃えていただきます（笑）

*毎回踊る曲が変わらるようです。楽しみでしかありません♪

～20歳以上～ 講師 高山 英士氏

平成6年度も引き続きよろしくお願ひいたします<m(__)m>