

楽習出前講座（講師編）メニュー一覧

⑧スポーツ・体操・レクリエーション

| No. | 楽習分野 | 講座名 | 内容 | 楽習講師名 |
|-----|---------------|------------------------|---|--------------------------------|
| 1 | チアリーディング | キッズ ・チアリーディング講座 | 「笑顔のスポーツ」と呼ばれるチア競技。初心者でもすぐにイベントや発表会で使える応援パフォーマンスやダンスを楽しく教えます。 3回程度 60～90分/回 定員/10人(子ども向け) 開催希望日時/木曜日 18時30分～ または土曜日13時30分～ 教材費/ボンボン貸出、音楽CDを希望する場合は実費負担 その他/運動靴、運動できる服装、タオル、飲み物を用意のこと | 戸叶 美恵 |
| 2 | 太極拳 | 太極拳 (伝統の楊式太極拳) | 伝統楊式太極拳を丁寧に練習しています。簡化される前の本流本物の太極拳を貴方も是非体験してみませんか！ 5回 90分/回 定員/5～15人 | 鶴澤 誠一 |
| 3 | 太極拳 | 太極拳入門 | 太極拳の入門講座。気功体操やカンフー体操等も取り入れ、心身共にリフレッシュしてすっきりとします。 1回 90分 定員/5人以上 その他/動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物を準備のこと | 佐野市 太極拳クラブ |
| 4 | 健康づくり スポーツ | レクリエーション吹矢 | 子どもから高齢者まで腹式呼吸でのレク吹矢。勝ち負けより健康づくりと楽しさを大切に。 1回 120分程度 定員/5～20人 教材費/用具使用料(損料)として200円程度 その他/会場は屋内が望ましい(奥行10mあれば最適) | 船田 実 |
| 5 | 健康 | 笑いヨガ(新しい コンセプトの健康法) | ヨガの呼吸法と笑いのエクササイズを合わせた健康づくりのための笑いづくり！ とにかく笑えます！笑って脳と身体の活性化！ 1回 60分 定員/8人以上 | 中澤 和子 |
| 6 | ヨガ | シンプルヨガ | 基本的なポーズを呼吸と共に行うことで楽しみながらヨガをしましょう。 初心者の方も一緒に心と身体をリラックス。 1回 90分 定員/20人 その他/動きやすい服装で、 タオル、ヨガマット、飲み物持参のこと | 前島 祐子 |
| 7 | ヨガ | 骨盤調整ヨガ | 骨盤が歪むことで様々な不調へとつながります。身体的重要でもある骨盤へアプローチしていくヨガレッスンです。 1回 30分～60分 定員/20人 開催希望日時/平日 10:00～13:00 その他/ヨガマット用意のこと | Kumiko (yoga ⁺) |
| 8 | ヨガ | ベビトレヨガ | 赤ちゃんの脳トレをしながら親子で一緒に身体を動かし、親子のふれあいを楽しむヨガです。 1回 30分～60分 定員/20人 開催希望日時/平日 10:00～13:00 対象者/0～3歳の子とその保護者 その他/ヨガマット用意のこと | Kumiko (yoga ⁺) |

| No. | 楽習分野 | 講座名 | 内容 | 楽習講師名 |
|-----|-------------|--------------------------------|---|-----------------|
| 9 | ヨーガセラピー | 免疫力アップヨーガ | 呼吸と動きを合わせて自律神経の働きを整えていきます。初めての方でも大丈夫!! 共に免疫力アップしていきましょう♪ 1回 90分 定員/5人以上 その他/飲み物、ヨガマットまたはバスタオルを持参のこと。動きやすい服装で | 齋川 美佳 |
| 10 | ピラティス | しなやかに動ける身体へ ピラティスエクササイズ | インナーマッスルを動きながらきたえるピラティスエクササイズ。姿勢改善やダイエット効果もあり疲れや痛みの出づらい身体を目指します。 1回 60分 定員/5~6名程度 開催希望日時/要相談 対象/女性(おすすめは40代以降) その他/ヨガマット、タオル、水分を用意のこと | 新井 清代 |
| 11 | 腹式呼吸体操 | 腹式呼吸バンド エクササイズ (アルファビクス) | ゴムバンドを使ってヨガベースのエクササイズをゆっくり行います。リンパ・血行の改善や自律神経の調整で心身ともにリラックス。 1回 60分 定員/20人 対象/中高年向け 開催希望日時/月・土・日(応相談) その他/ヨガマットまたはバスタオル、飲み物を用意 | 武馬 由美 |
| | リズム体操 | 音楽にのって やさしいリズム体操 | 音楽にのってやさしいリズム体操で頭や身体の運動をしましょう。 1回 60分 定員/20人 開催希望日時/水曜日10時30分~11時30分 その他/運動靴(スニーカー)を用意のこと | 井上 千枝子 |
| | 健康体操 | ころばぬ先の杖体操 | ストレッチ、有酸素、ゲーム的脳トレ運動など 介護予防運動指導員が参加者に合わせたプログラムを企画提供します。 開催回数/応相談 60分/回 定員/会場都合によります 開催希望日時/応相談 対象/高齢者 その他/汗ふき用タオル、水分、上履き、動きやすい服装を用意のこと | わいわいクラブ 陽だまり |
| 12 | 音楽・レクリエーション | うたってあそぼう | 手遊びをしたり、歌を歌ったり、レクリエーションで体を動かしたり楽しく活動します。 1回 30分~60分程度 定員/20人程度(応相談) 対象/乳幼児と保護者、小学生など | 兵藤 瑞穂 |