

# 港南スポーツセンター 定期教室(大人) 内容紹介



## 【よくある質問】 ヨガ と ピラティスとコンディショニングの違いは？

メソッド	特徴
<b>ヨガ</b> ~心と体をつなぐ“調和”のエクササイズ~	・心と体を整える ・呼吸とゆっくりした動き ・柔軟性アップ・リラクセス効果が大きい
<b>ピラティス</b> ~体幹を鍛えて“正しく動ける体”をつくるトレーニング~	・体幹(コア)を鍛える ・正確なフォームで小さな筋肉を使う ・姿勢改善・引き締め強い
<b>コンディショニング</b> ~体のゆがみを整え、“不調を改善する”ためのケア~	・体の機能を整える(姿勢・可動域・筋バランス) ・ストレッチ+軽い筋トレ+調整を組み合わせる ・ケガ予防や動きの質向上に向いている

以上は、一般的に知られている各メソッドの特徴です。なお、教室ごとに担当講師の指導スタイルには違いがありますのであらかじめご了承ください。

曜日	教室名	講師	内容
月	背骨コンディショニング ★男性歓迎★	小池	ゆるめる体操・セルフ矯正・筋トレで自分の体調を整える方法を身につけていきます。長時間のデスクワーク、運動不足、年齢による不調…気づかぬうちに背骨はゆがみ、体のあちこちに負担が積み重なっています。男性におすすめです ※初めての方は別途セラバンドを購入
	月曜はじめてのヨーガ	佐藤	深くゆったりとした呼吸と優しいポーズで、心と身体の状態をコントロールしていきます。
	はじめてのピラティス	九	しなやかな背骨と骨盤を安定に保ち、それらを正しく連動させることで美しい姿勢へと導いていきます。
	身体のメンテナンスレッスン	鈴木	肩や腰の重さや、身体の疲れをそのままにいませんか？溜まってしまう前に、疲れをリセットできるクラスです。きれいなボディーラインも作ることが出来ます。

曜日	教室名	講師	内容
火	はじめてのピラティス ~美姿勢エクササイズ~	中隈	姿勢改善と体幹強化で、健康的で美しい身体へ 日常生活で感じる不調の原因のひとつに、姿勢の悪さが挙げられます。これを改善するために、体幹(コア)や骨盤・背骨まわりのインナーマッスルを鍛えるピラティスエクササイズを取り入れましょう。身体の使い方を見直し、筋肉のバランスを整えることで、不調の軽減が期待できます。ボール、ストレッチポール、椅子などを活用し、自宅でも手軽にできる運動で、健康で美しい姿勢を目指しましょう。
	火曜10時のピラティス		ピラティスは、インナーマッスル(体の深層部にある筋肉)を鍛え、体幹(コア)を強化することで、姿勢や身体のバランスを整えるエクササイズです。 普段あまり使われない細かな筋肉に意識を向け、胸式呼吸と流れるような動きを組み合わせることで、身体の歪みを軽減し、しなやかで機能的な身体づくりを目指します。ピラティスを継続することで、健康的で美しい姿勢を手に入れることができます。 また、ボールやストレッチポール、椅子などの道具を活用しながら、筋力強化・ストレッチ・バランストレーニングを行い、全身の筋肉バランスを整えていきます。
	トータルフィットネス	畠中	エアロビクス・ウォーキング等(有酸素運動)と筋力トレーニング、ストレッチなどの運動を行います。
	火曜ラテンダンス	渡邊	ストレッチとエクササイズで体の使い方を学び、後半は音楽に乗せてラテンを中心としたダンスを楽しみます。
	火曜ヨーガ	遠藤	深くゆったりとした呼吸と優しいポーズで心と身体の状態をコントロールしていきます。
	姿勢コンディショニング		肩甲骨や骨盤まわりをほぐしてから、体幹をひきしめ正しい姿勢を作ります。
	ずっと動けるカラダづくり①	藤澤	目的:人間の備わっている機能を有効に使えることによって、少なかった筋力でも日常生活をずっと楽にすごせることに気づく。自分自身の身体の特性の気づき。
	ずっと動けるカラダづくり②		内容:足、裏、指、各関節をほぐしながら、ストレッチ、筋力トレーニングを行うことによって、筋バランス、骨格バランスを整えていく。 効果:日常生活の動作改善、姿勢改善、バランス改善、体調改善、メンタル改善、関節可動域の機能改善。
	シニアヨーガ①	有吉	解剖学・整体・リンパマッサージの知識を活かした、オリジナルプログラム。 関節のこわばりや、腰・膝の痛みをやさしく緩和し、心と体にしなやかさを取り戻します。 少人数制だからこそ、一人ひとりに寄り添った丁寧な指導で、安心して続けられます。
	シニアヨーガ②		
火曜卓球	横浜市卓球協会	基本技術の習得とゲーム(ダブルス)が楽しめるようにレベルアップを図ります。	

曜日	水曜日	講師	内容
水	水曜卓球	横浜市卓球協会	基本技術の習得とゲーム(ダブルス)が楽しめるようにレベルアップを図ります。
	昼の太極拳	横浜市太極拳協会	太極拳の基本の動きを身につけるとともに、ゆっくりと全身を動かしながら健康維持・増進を図ります。
	水曜11時のてんこつ体操	前田本橋	転倒しない、介護を必要としない身体になる”コツ”をお伝えします。生活体力維持向上のための、簡単な体操、筋トレ、脳トレ等を行う教室です。
	シニアのためのからだ改善(椅子) (らくイス運動)	小河	膝が痛く歩くのが大変、何でもないところでつまずきやすくなった、姿勢が悪くなった…など感じる方のためのクラスです。イスに座る、背もたれにつかまるなどで、脳トレ/脚力を中心とした筋力運藤/全身運動をバランスよくおこないます
	シニアのためのからだ改善(立位)		シニアでもポジティブに、全身バランスよく運動する教室。日々の健康を支える、有酸素運動、ストレッチ、筋肉運動を融合させた運動を行います。
	健康マージャン①入門	健康麻雀全国会	点の付け方や役など、マージャンの面白さ、楽しさを味わうとともに、ゲームを中心として理解度を深めていきます。初心者の方は【健康マージャン①入門】へご参加ください。
	健康マージャン②初・中級		
	健康マージャン③初・中級		
アロマヨーガ	栗野	日々の健康を支える、有酸素運動、ストレッチ、筋肉運動を融合させた運動を行います。	
曜日	木曜日	講師	内容
木	朝のバドミントン	港南区バドミントン協会	基本的な動きを習得し、ゲームが楽しめるようにレベルに合わせて指導します。
	夜のバドミントン		
	木曜9時のてんこつ体操	鈴木	転倒しない、介護を必要としない身体になる”コツ”をお伝えします。生活体力維持向上のための、簡単な体操、筋トレ、脳トレ等を行う教室です。
	中高年からの身体づくり	濱谷	加齢に伴って低下しやすい筋力・柔軟性・持久力を維持・向上させるためには、正しいトレーニング方法を身につけ、無理なく継続できることが大切です。 このプログラムでは、簡単なエアロビクスや自重トレーニングに加え、ジムニクボールやセラバンドなどの道具を活用した筋力トレーニングを行います。また、呼吸に合わせたストレッチや、ストレッチポールを使用した筋肉のほぐしも取り入れ、全身のバランスを整えていきます。
	木曜Hula	村田	フラダンスの基本を学び、1曲踊れるように仕上げていきます。
	ひきしめピラティス	秋山	インナーマッスルを鍛えて、身体のバランスを整え、姿勢をよくしていきましょう。男性も大歓迎！
	整体ヨーガ①	Kiku	「動かす・伸ばす・ゆらす」をテーマに、やさしい動きとヨガの呼吸・ポーズを取り入れながら、外側からのマッサージでは届きにくい身体の内側へとアプローチし、じっくりとほぐしていきます。ジムニクボールやストレッチポールなどの道具も活用し、無理なく心地よく整えていきましょう。 「整体ヨーガ①」と「整体ヨーガ②」は同じ内容です。ご都合のよい時間帯をお選びください。
	整体ヨーガ②		
曜日	金曜日	講師	内容
金	金曜朝のお元気体操	久保濱谷	ストレッチ・有酸素運動(リズム体操)・筋力トレーニングを中心に身体を動かす事を習慣にする教室。元気よくハツラツと楽しく身体を動かします。
	金曜昼のお元気体操	中川宮路	
	金曜11時のヨーガ	椿	深くゆったりとした優しいポーズで心と身体の状態をコントロールしていきます。
	金曜12時のてんこつ体操	古田	生活体力維持・向上のための、座ってできる簡単な体操、筋トレ、脳トレ等を行います。
曜日	土曜日	講師	内容
土	朝の太極拳	横浜市太極拳協会	太極拳の基本の動きを身につけるとともに、ゆっくりと全身を動かしながら健康維持・増進を図ります。
	土曜Hula	山田	フラダンスの基本を学び、1曲踊れるように仕上げていきます。

# 港南スポーツセンター 定期教室(親子・子ども) 内容紹介

曜日	教室名	講師	内容
火	親子体操	稲垣山中	親子で一緒に楽しく身体を動かしながら、運動の基礎となる「動き」と集団活動や、社会性を身につけます。
	親子リトミック&体操	佐藤下江	音やリズムの活動を通して親子でのふれあいやお友達との関わりを楽しみリトミックと、色々な用具・器具を使った体操で発育・発達を促します。年齢対象外(1歳半未満)のお子様のご参加はご遠慮ください。
	ズンバキッズ	成瀬	ズンバキッズは、音楽に合わせて体を動かしながら、楽しさの中でリズム感や運動能力を育てるダンスプログラム。子どもたちが思いっきり笑って、跳ねて、踊って、エネルギーを発散できる時間になるように作られています。 ズンバとは？ ラテン音楽に合わせて、体を大きく動かしながら踊る“ダンスフィットネス”。ダンスが苦手でも、振り付けを完璧に覚える必要はなく、音楽に乗って体を動かすだけでOK。
曜日	教室名	講師	内容
水	幼児運動基礎	山中辻田	運動の基礎となる体幹・ジャンプ力を鍛えながら苦手な鉄棒などに挑戦！
	子ども運動基礎		『走運動』『マット運動』『ボール運動』の習得を目指します。身体の基本運動を身につけましょう。
	『走・跳・投』小学生体力向上		運動の基礎動作である『走る』ことを中心に、『跳ぶ』『投げる』ことを練習していきます。
	フットサル(キッズクラス)	FCゴール	はじめてフットサルをやる子にも安心。『FCゴール』が分かりやすく指導します。
	フットサル(ジュニアクラス)		フットサルの基礎的な技術を覚えながら、体を動かすことの楽しさを学べます。
曜日	教室名	講師	内容
木	キッズHipHop	村上	ダンスを初めて習うお子さまでも安心して楽しめるクラスです。音楽に合わせて体を動かしながら、リズム感や柔軟性、表現力を自然に身につけていきます。笑顔いっぱいダンスに親しめる時間です。
	ジュニアHipHop		基礎からしっかり学びつつ、かっこよく踊る楽しさを味わえるクラスです。ステップや振り付けに挑戦しながら、集中力・協調性・自信も育っていきます。発表会やイベントに向けて、仲間と一緒に作品を作り上げる経験もできます。
	Jrバドミントン	港南区バドミントン協会	初心者対象で、ラケットの持ち方やシャトルの打ち方を丁寧に指導します。
曜日	教室名	講師	内容
金	横浜ビー・コルセアーズ・バスケットボールスクール(ルーキークラス)	横浜ビー・コルセアーズ	プロチームのノウハウを生かし、アカデミーコーチ陣が初心者から個々のスキルやレベルに応じて指導いたします。「バスケットを始めてみたいけど、初心者だから心配」そんな方はぜひ、ご参加ください！
	横浜ビー・コルセアーズ・バスケットボールスクール(マスタークラス)		