マスカットスタジアムスポーツ教室　講座別内容一覧

● ZUMBA（月・水・金）

ラテン系エクササイズをベースに、サルサ・メレンゲ・サンバ・レゲトン・クンビアなど、様々なフィットネス系ダンスステップを組み込みコンボとすることで、これまでにない多様なムーブを実現しています。フィットネス効果も高く、脂肪燃焼の効果も期待できる新しいエクササイズ！それが「ＺＵＭＢＡ」なのです。

● ピラティスマットワーク（水）

普段意識されていないコア（深層筋＝インナーマッスル）の部分を鍛えることによって、美しい姿勢・しなやかな身体・細く長い筋肉を創り出し、アロマオイルを使用し、深い呼吸でリラックスしながら理想のボディラインを目指します。

● リラックスヨガ（金）

手足のほぐし～基本的なポーズと呼吸法をゆったりとしたペースで行い、自律神経のバランスを整え、心身を深いリラクゼーションに導くクラスです。身体や心の不調を改善したい方、ヨガが初心者の方、体が硬いと苦手意識がある方でも無理なく安心してご参加いただけます。

● テニス（土）

未経験者・初心者 / 初級者・中級者を対象にレベルに合わせた最適なレッスン内容となっておりますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。

● スカッシュ（日）

未経験者・初心者・初級者を対象に基本的な打ち方やルールを習得し、ゲーム等を楽しむことを目的とするクラスです。
★ 未経験者・初心者クラス … 初めてラケットを握る方。
★ 初級者クラス … 定期的に１年以上の経験がある方。

公益財団法人　倉敷スポーツ公園　086－463－7071