

2025



# 体育館の 運動教室

株式会社 オーエンス



【お問い合わせ】

中新田体育館：63-5880

小野田体育館：67-2115

陶芸の里スポーツ公園：69-6555

## 【ゆるヨガ】

ゆる～いヨガでリラックス♡

## 【フィットネスフラ】

フラダンス+有酸素エクササイズ♡

## 【カラダバランス】

だれでもできるストレッチ+筋トレ！

## 【簡単ピラティス】

素敵にボディメイク♪

健康増進

体力アップ♡

## 【らくらくリズム体操】

からだが喜ぶ健康体操♪

## 【ズンバゴールド】

シニア世代もできる  
ダンスエクササイズ♪

## 【ボディコンバット】

お肉屋ニックの  
脂肪燃焼プログラム♪

ダンス & 🎵  
脂肪燃焼

## 【てんとうむし】

転ばないからだづくり！

👉 小野田

## 【やくらいシニア】 【シニアスポーツ】

👉 宮崎

ニュースポーツで仲間づくり☆

シニア世代の  
健康づくり ✨

※ 3月10日（月）9時から受付開始！電話または直接各施設にお申込みください。

# 令和7年度『オーエンス運動教室』のご案内

2025年4月1日より開始

★3月10日(月)午前9時から受付開始！電話または各施設窓口でお申込みください。

地区	タイトル	会場	期間	時間	料金	定員
中新田	らくらくリズム体操	中新田体育館	4月11日～R8.3月27日 ※8月は休講	毎週金曜日 10:30～11:30	利用券①②いずれかを事前に購入 ① 6,000円 [10+1回無料券] ② 11,000円 [20+2回無料券] または 1回 600円	40
	曜日変更 簡単ピラティス	中新田体育館	4月10日～12月18日 第1クール:4月～7月 第2クール:9月～12月	毎週木曜日 19:30～20:30		10
	ボディコンバット	中新田体育館	4月9日～R8.3月25日 ※8月は休講	毎週水曜日 19:00～20:00		50
	曜日変更 ズンバゴールド	中新田体育館	4月8日～R8.3月24日 ※8月は休講	毎週火曜日 14:00～15:00		30
	ゆるヨガ ※冬季は椅子ヨガ	中新田小体育館	4月7日～R8.3月23日 ※8月は休講	毎週月曜日 13:30～14:30		30
	カラダバランス	中新田小体育館	4月10日～12月18日 第1クール:4月～7月 第2クール:9月～12月	毎週木曜日 13:30～14:30		20
	New フィットネスフラ	中新田小体育館	4月9日～12月24日 第1クール:4月～7月 第2クール:9月～12月	毎週水曜日 14:00～15:00		20
	てんとうむし中新田	中新田体育館	4月8日～R8.3月17日 ※8月は休講	毎週火曜日 10:00～11:00		350円 (1回)
小野田	やくらいシニア	小野田体育館	5月12日～R7.1月26日	第2・4月曜日 10:00～11:30	1,800円 (年間)	20
	てんとうむし小野田	小野田福祉センター	4月8日～R8.3月24日 ※8月は休講	毎週火曜日 13:45～14:45	350円 (1回)	25
宮崎	シニアスポーツ	総合体育館	5月14日～R8.3月25日	第2・4水曜日 9:30～11:30	1,800円 (年間)	30
	曜日変更 てんとうむし宮崎	総合体育館	5月7日～12月17日	第1・3水曜日 13:45～14:45	350円 (1回)	20
他会場	ベビーのための親子教室	各施設	随時依頼があれば開催			

◆会場は変更になることがあります。詳しくは教室日程表をご覧ください。

## 令和7年度オーエンス運動教室内容

教室名	運動強度	地区	内容
てんとうむし中新田	★	中新田	<p>「てんとう予防の教室」 『てんとうむし』は、転ばない、つまづかない、『転倒無し』を目指そうという意味です。 「サルコペニア」「ロコモティブシンドローム」「フレイル」の予防につながります。 椅子に座ってできる運動を中心に、転倒を予防する筋カトレーニング、ストレッチなど、日常生活に役立つ運動が盛りだくさんです。</p>
てんとうむし小野田		小野田	
てんとうむし宮崎		宮崎	
カラダバランス	★★	中新田	<p>「姿勢改善、簡単筋トレ」 カラダの負担が少なく快適に動くためのストレッチ&amp;筋トレの教室です。 ・第1クールはストレッチ+簡単ピラティスでカラダをほぐし、姿勢を整えます。 ・第2クールはストレッチ+簡単筋トレでカラダを整えます。 日常生活を快適に過ごすことに役立ちます。</p>
らくらくリズム体操	★★	中新田	<p>「初心者向けのエアロピクス教室」 幅広い世代ができる初心者向けエアロピクスです。リズムに合わせて無理なく、楽しく、有酸素運動を行います。カラダに嬉しい健康体操です。</p>
簡単ピラティス	★★	中新田	<p>「女性のためのボディーメンテナンス教室」 凝り固まった筋肉をほぐしながら、カラダの1番深い筋肉を鍛えます。 カラダ全体のバランスを整えることで、背筋が伸びスッキリとした美しい姿勢に近づき、自律神経も整いやすくなります。</p>
ゆるヨガ	★★	中新田	<p>「初心者向けヨガ教室」 肩こり、腰痛、冷え、むくみ、ストレスなどを軽減してくれます。 ※11月～3月は、「椅子ヨガ」椅子に座って行います。</p>
ボディコンバット	★★★	中新田	<p>「格闘技の動きでシェイプアップ」 音楽に合わせて、パンチにキックと格闘技の動きをベースにした有酸素運動です。 全身運動で脂肪燃焼、シェイプアップに効果絶大。</p>
ズンバゴールド	★★★	中新田	<p>「ダンスプログラム」 ラテン、ヒップホップなど色々な要素を取り入れたダンスプログラムです。初心者の方からシニア層まで幅広く参加いただけます。</p>
フィットネスフラ	★★	中新田	<p>「フラダンス+有酸素エクササイズ」 フラのステップやハンドモーションをエクササイズとして取り入れた有酸素運動プログラムです。ハワイアンミュージックやフラの曲に合わせて、無理なく安全に運動することができます。</p>
やくらいシニア	★	小野田	<p>「ニュースポーツを楽しもう」 スマイルボウリングやベタタンクなど様々なニュースポーツ、レクリエーションを楽しむ教室です。モルックやボッチャも身近に体験できます。</p>
シニアスポーツ	★	宮崎	<p>「ニュースポーツを楽しもう」 カローリング、スカットボールなど、様々なニュースポーツを楽しめます。モルックやボッチャも身近に体験でき、屋外でグラウンドゴルフも行います。</p>

(運動強度) ★ … 体力に不安のある方でも楽しめます。

★★ … 軽く汗をかく程度

★★★ … 激しい運動。思いっきり汗をかきましょう。