

スポーツの秋、真っ盛り!いつからやるの?今でしょ!

涼風が心地良い、というより肌寒い季節になってきました。日々の健康づくりはもちろん、風邪などに打ち勝つ抵抗力をつけるためにも、カラダを丈夫にしておきたいと思いませんか? 市民の皆さんになじみのある長居公園(キンチョウスタジアム)、八幡屋公園(大阪市中央体育館・大阪プール)でも様々なプログラムを開催中。思い立ったが吉日、やるなら今でしょ!

長居公園

ヨーガスクール

ヨーガの中でも歴史と伝統のあるハタヨーガを学べるスクール。男女関係なく、体操、呼吸法を使って、男女を問わず、また若い人はもちろん年配の方にも自分のペースで無理なくできる健康法です。午前、午後、夜間と時間帯を設定しており、長く継続して受講できます。ゆっくりとした時間の中で自分との対話をしながらヨーガを体感してみませんか?

場 所 : キンチョウスタジアム2階
日 時 : 水曜日 ①10:30~12:00 ②15:30~17:00 ③19:00~20:30
回 数 : 全14回 定 員 : 各コース 15名程度(先着順)
受講料 : 14,000円 ※途中参加の場合は申し込み時点により計算します。日程を選んでの受講はできません。欠席・キャンセル時の返金はありません。
講 師 : ハタヨーガ指導者 ①②成川弘子氏、③小寺孝子氏 ※見学不可。体験あり(体験料1,000円 1人1回のみ)
お問い合わせ・お申し込み先 : TEL 06-6691-2521

八幡屋公園

フレッシュアップ体操

オールラウンドな健康づくりの体操でアンチエイジングを目指します。楽しい音楽によって合理的な体の使い方を大事に続けることで、メタボもロコモも退散! 心もからだも爽快感!

場 所 : 大阪市中央体育館 柔道場
日 時 : 木曜日 9:45~10:45
受講料 : 5,000円(全10回) ※傷害保険料を含む
定 員 : 30名(先着順)
講 師 : 体操上級マスター指導員 野崎紀子氏 ※見学無料。体験あり(体験料500円 1人1回のみ)
お問い合わせ・お申し込み先 : TEL 06-6576-0800

フラダンス

ハワイの民族舞踊であるフラダンス。ハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊りませんか? フラダンスには、基礎代謝の向上、腰周りの筋力強化、二の腕が引き締まるなど楽しく美しくなれる効果があります。

場 所 : 大阪市中央体育館 柔道場
日 時 : 金曜日 15:30~16:30
受講料 : 6,000円(全10回) ※傷害保険料を含む
定 員 : 30名(先着順)
講 師 : 大崎智恵氏 ※見学無料。体験あり(体験料600円 1人1回のみ)
お問い合わせ・お申し込み先 : TEL 06-6576-0800

ヒーリングヨガ

ヨガは年齢に関係なく誰もが楽しめます。ヒーリングヨガでは、ポーズと呼吸法を丁寧に指導いたします。ヨガには、血流の循環が良くなる、精神の安定を高めるなど様々な効果が得られます。心と身体のバランスを整えませんか。

場 所 : 大阪市中央体育館 柔道場
日 時 : 木曜日 11:00~12:00
受講料 : 5,000円(全10回) ※傷害保険料を含む
定 員 : 30名(先着順)
講 師 : NPO法人日本YOGA連盟認定指導員 ※見学無料。体験あり(体験料500円 1人1回のみ)
お問い合わせ・お申し込み先 : TEL 06-6576-0800

フラダンススクール(協力:関西フラ協会)

ハウオリ・ポリネシアンスタジオから講師を迎えています。南国ハワイのゆっくりと流れる風が長居に吹いているかのように、長居のフラガール達もフラをととても楽しんでいます。衣装のハウスカートは生徒自身の作成で、さらにレッスンが楽しくなります。長く継続して受講できることも魅力です。

場 所 : キンチョウスタジアム2階
日 時 : 木曜日 19:30~20:30
回 数 : 全10回 定 員 : 15名程度(先着順)
受講料 : 10,000円 ※途中参加の場合は申し込み時点により計算します。日程を選んでの受講はできません。欠席・キャンセル時の返金はありません。
対 象 : 15歳以上男女
講 師 : ハウオリ・ポリネシアンスタジオ 大屋禎子氏 ※見学無料。体験あり(体験料1,000円 1人1回のみ)
お問い合わせ・お申し込み先 : TEL 06-6691-2521

①水中ウォーク

水の特性を利用して若い人から高齢者まで、安全に楽しく運動することができます。水中を歩いたり走ったりしながら、簡単な動作で筋力トレーニングも合わせて行います。練習時間は50分で、しっかり汗をかきたい方におすすめです。

場 所 : 大阪プール 25m プール
日 時 : 火曜日 11:10~12:00 木曜日 12:10~13:00 金曜日 14:10~15:00
定 員 : 20名(先着順)

②かんたんアクア

アクアビクス入門のクラスです。「ダンスはちょっと」という方でも、かんたんな動作なので気軽に挑戦していただけます。音楽に合わせて、楽しく無理なく全身運動を行うことができます。練習時間は50分で、筋力・体力・バランス感覚の向上、ストレス解消に最適なプログラムです。

場 所 : 大阪プール 25m プール
日 時 : 火曜日 14:10~15:00 日曜日 14:10~15:00
定 員 : 20名(先着順)

③アクアビクス

音楽に合わせて、楽しく無理なく全身運動を行うことができます。筋力・体力・バランス感覚の向上、ストレス解消に最適なプログラムです。練習時間は50分で、しっかり踊りたい方におすすめです。何もかも忘れて、弾けましょう!

場 所 : 大阪プール 25m プール
日 時 : 土曜日 10:10~11:00
定 員 : 20名(先着順)

上記①~③は、複数組み合わせることで受講することにより、受講料がたいへんお得になります。(上記のほかにも水泳教室がございます。)

例

週2回の場合(65歳未満)⇒水中ウォーク(火)+アクアビクス=5,250円
週3回の場合(65歳未満)⇒水中ウォーク(木金)+かんたんアクア(日)=6,300円
※見学無料。体験あり(体験料500円 1人1回のみ)

受講料(月4回)			
	週1回	週2回	週3回
65歳未満	4,200円	5,250円	6,300円
65歳以上	3,150円	4,200円	5,250円

お問い合わせ・お申し込み先 : TEL080-9456-4136

現役のインストラクターに聞く、フィットネスの最新事情!

主役はアナタ!?
フィットネス新時代

特集 ゆる〜いレッスンも次々登場、多彩に広がるプログラム

健康でありたい、は当たり前。その先にある、一人ひとりで違う目標をめざしています。

参加者の多くが中高年の方

フィットネスの現場で近年ますます増えているのが、中高年の参加者さん。お孫さんがいらっしゃるような年齢の方をふつうにお見かけします。第一次ブームの頃は本当に若いばかりで、レオタードでエアロビクスが主流。息を切らして汗を流し、達成感に歓喜する方がほとんどでした。以降は、美容やストレス発散が目的という人が増え、そのうち健康志向が高まって…。今では「健康を前提とした、個人的な目標に向けて参加する」という人が多くなります。

何事も決めるのは参加者さん自身

参加者さんからは「何をすればいいですか」とよく聞かれますが、その度には私は「アナタは何をやりたいですか」と問い返します。「どんな風にからだを動かせばいいか」という質問に対して「カラダが動くようになったら何がしたいのか」、先ほどお話しした個人的な目標を伺うのです。体力や筋力をチェックした後は、具体的なプログラムのご提案です。複数のメニューから、どれが自分に合っているかを決めていただきます。ここで肝心なのは「決めるのは参加者さん自身」ということ。私のレッスンを選ぶのが参加者さんなら、一生懸命にするかしないかを決めるのもご本人。決して無理強いはしません。「やらされている」と感じるとやる気まで無くなりますからね。

まずはカンタンさ、気持ち良さから

フィットネスを始めるにあたり「最初から楽しんでやろう!」と意気込む方が多いようですが、私は賛成しません。楽しさには個人差があり、また、何度か繰り返さないと楽しく感じられないプログラムもあるからです。それよりもレッスン後、「こんなにカンタンやったんや!」とか「めっちゃ気持ちええわ!」と実感してもらえればいいと思います。これらはほとんどのプログラムで初回から体感できるので、今後続けようという意欲につながるからです。まずはフィットネスへの動機づけを行い、負担が少ないプログラムから始めましょう。カラダが軽くなると気持ちまで軽くなり、フィットネスはもちろん毎日の暮らしまでますます楽しくなっていきますよ!

※参加者への対応については、プログラムのメニューや参加人数などで異なります。

有限会社アクトスペース企画 代表取締役
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長

尾陰 由美子 先生

おかげ ゆみこ

フィットネスインストラクター(エアロビクス、ラテン、ステップ、ヨガ、ピラティス、アクア、ジャイロキネシス他)、パーソナルトレーニング(ピラティス、ジャイロニック指導)、機能改善体操の普及と有料クラスの実施、インストラクター養成・育成、各種指導者研修・講演活動、スタジオ経営、企画運営会社経営