

| 活動種目 | チーム名または団体名 | 活動(募集中)の対象の方 | 活動日時 | 活動場所 | 費用(年会費や月会費など) | 貴団体のご担当者名、ご連絡先 | ホームページのURL | 団体PRやチーム・団体のSNSアカウントのURL |
|------|----------------|---|---|---------------------------------|--------------------------|--|---|--|
| 新体操 | 入間市POP PILATES | 女性のみ、性別は問わない、社会人、その他: 女性同伴の男性はOK、大学生、高校生、中学生、小学校高学年 | 毎週水曜日と不定期月曜日・土曜日。水曜日と月曜日は午前中。土曜日は夕方18:20～。詳しくはお問い合わせください。 | 入間市市民体育館(多目的室)、稲荷山サビオ、狭山市スカイテラス | 入会金、年会費無し。ワンレッスン体験¥1,000 | 岩崎 宏美(イワサキ ヒロミ) piitarou28111@gmail.com | 活動から3年目に突入し、子育て中の入間市内、狭山市内のママさんや、最近ではご夫婦でのご参加もありがたいことに増えてきました♪ 埼玉県西部では初となる新感覚エクササイズのポップピラティス、フローピラティスを(レッスン)させていただいています。普通のピラティスとは違い、音楽に合わせて、楽しくエクササイズをしていきます♪ 体力に自信のない方も、ご自身の体調に合わせて強度を合わせながら無理なく行っていきます。 運動初めでも続かなかったり、何をしたらいいのかわからない方や、身体を変えたい方、何か新しいことを始めたい!そんな方は是非体験へお越しください♪ 年に数回、生徒さん達との飲み会やイベントレッスンも行っています。同じ趣味をもつお友達をつくる機会にもしていただくと嬉しいです。ご参加を心よりお待ちしております。 | <p>■POPPILATESとは アメリカ・ロサンゼルス発の洋楽に合わせてピラティスの動きが振り付けされ、エネルギーに行うグループレッスンです♪ ピラティスの特徴でもあるインナーマッスルへのアプローチに、効果的に身体を引き締める筋トレ(無酸素運動)と、全身を動かす有酸素運動が組み込まれ、ノンストップで身体を動かします。 アップテンポな洋楽のリズムに合わせて楽しみながら汗をかくことができ、高いボディメイク効果は勿論!運動不足やピラティス未経験の方も達成感を感じやすいプログラムになっています!</p> <p>■FLOPILATESとは 音楽に合わせてピラティスの動きを流れるように振り付けしたオリジナルエクササイズ。 「動く瞑想」とも言われ 1曲を繰り返し行う事により フローテイスト(無心状態)に導かれ、心身共に高いリフレッシュ効果があります。体力に自信がない、ピラティスをしたことがない方でも 難しい動きや、ハードなトレーニングはありませんので安心してください♪ 癒しの「FLO PILATES」をぜひ体験してみてください!</p> <p>Instagram ↓ https://www.instagram.com/pop_hiromi_pilates?igsh=NmI2dTZlZnptbjY1&utm_source=qr</p> |