

夏バテしている場合じゃない! レガスポ! 夏の大

レガスポとは、どなたでも気軽に参加できるスポーツブレスです。事前申込みは不要で、ご都合に合わせて無理なく続けられます。運動したいときに運動できる環境をサポート! 託児サービスもあるので子育て中のママも安心です。

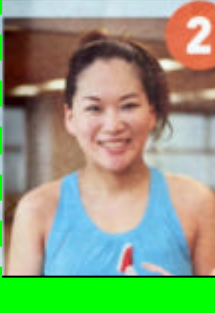
インストラクターに訊く ココが魅力!

1 気功太極拳(水曜)インストラクター
えん こうりょう
間 洪亮さん

北京体育大学や東大で運動生理学を勉強したという間先生。太極拳を教えるようになってから約20年というベテランインストラクターです。レガスポ!でも8年続いている人気プログラムです。「レガスポは公共の場ですから、どなたでも気軽に参加できるのが魅力です。この場で友達ができた方や健康になったという方などがいらっしゃいます。健康になることを目的としたプログラムですから、「体の調子が良くなりました」と言われるとうれいなんです」と間先生。なかには交流大会などに出場される本格派も。参加者の幅が広く、そして奥が深いプログラムです。

2 エアロビ健康体操インストラクター
足立 かおりさん

「エアロビ」と聞くと、激しい運動のイメージがありますが、この「エアロビ健康体操」は誰でもマイペースで参加できるプログラム。今年の4月から始まった、目を惹かれる場に参加者が増えています。「無理しないで、自分の生活に必要な努力を大切にしています。若い方ももちろん、年配の方も来てくださいます。自分の動く時の運動の音が元気に体を動かしているのを見ると、うれしくなります」と、インストラクターの足立さん。みんなが笑顔で楽しんでいます。



1. 簡単なように見えますが、やってみると意外と難しいポーズ。でも、慣れると段々楽しくなっています。

2. 血の通りを良くして、体内の循環を促す太極拳。呼吸のタイミングまで、間先生がていねいに解説してくれます。

ジャンル別コース紹介

コース名	曜日・時間	料金(税込)	持ち物	注意
ヨガ	月・水・金 18:30-19:30	200円	ヨガマット	
水泳	月・水・金 19:00-19:30	200円	水着	
エアロビ	月・水・金 19:30-20:00	200円	運動靴	
太極拳	水 18:30-19:30	200円	太極拳の着	
エアロビ健康体操	水 19:00-19:30	200円	運動靴	

コース名	曜日・時間	料金(税込)	持ち物	注意
ヨガ	月・水・金 18:30-19:30	200円	ヨガマット	
水泳	月・水・金 19:00-19:30	200円	水着	
エアロビ	月・水・金 19:30-20:00	200円	運動靴	
太極拳	水 18:30-19:30	200円	太極拳の着	
エアロビ健康体操	水 19:00-19:30	200円	運動靴	

コース名	曜日・時間	料金(税込)	持ち物	注意
親子ヨガ	月・水・金 18:30-19:30	200円	ヨガマット	
親子水泳	月・水・金 19:00-19:30	200円	水着	
親子エアロビ	月・水・金 19:30-20:00	200円	運動靴	
親子太極拳	水 18:30-19:30	200円	太極拳の着	
親子エアロビ健康体操	水 19:00-19:30	200円	運動靴	



インストラクターに訊く

ココが魅力!

1

気功太極拳(水曜)インストラクター
えん こうりょう
間 洪亮さん

北京体育大学や東大で運動生理学を勉強したという間先生。太極拳を教えるようになってから約20年というベテランインストラクターです。レガスポ!でも8年続いている人気プログラムです。「レガスポは公共の場ですから、どなたでも気軽に参加できるのが魅力です。この場で友達ができた方や健康になったという方などがいらっしゃいます。健康になることを目的としたプログラムですから、「体の調子が良くなりました」と言われるとうれいなんです」と間先生。なかには交流大会などに出場される本格派も。参加者の幅が広く、そして奥が深いプログラムです。

1. 簡単そうに見えますが、やってみると意外と難しいポーズ。でも、慣れると段々楽しくなっています。

2. 血の通りを良くして、体内の循環を促す太極拳。呼吸のタイミングまで、間先生がていねいに解説してくれます。