

★HIP HOP 教室スクール生募集中★

あやべ健康プラザでは、キッズHIPHOPクラスとBREAKクラスを開設しています。

HIPHOPダンスは、CMなどでもよく見かけるような、体を大きく使って踊ることが特徴的で、BREAKダンスは、フロアで回転したりダイナミックな技が特徴的です。

今年はユースオリンピックの正式種目にも選ばれ、これから大注目なダンスです。

4月には兵庫県で開催されたダンス大会であやべ健康プラザHIPHOPクラスメンバーが、見事優勝しました！6月には福井県のダンス大会にチャレンジします。

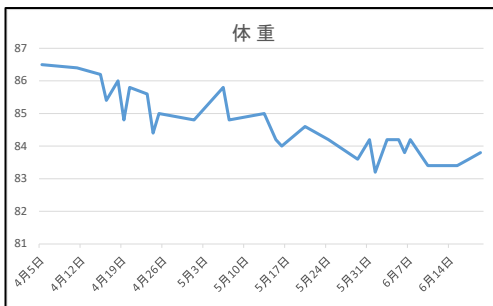
- キッズHIPHOPクラス
毎週火曜日 17:30~18:30
- 中高生HIPHOPクラス
毎週火曜日 19:00~20:00
- BREAKクラス
毎週火曜日 20:00~21:00

★各クラス、見学や体験ができます。フロントにてお申込みください。

パーソナルトレーニングの経過報告

70代男性のトレーニングメニュー
(週2回 30分間)

種目	おもり	回数	セット数	セット間休憩
①レッグプレス	105kg	10	3	45~60秒
②レッグエクステンション	28.5kg	10	3	
③レッグカール	33kg	10	3	
④チェストプレス	33kg	10	3	
⑤ベッグデッキ	32.7kg	10	3	
⑥ラットプル	40kg	10	3	
⑦腹筋	固定せずその時々でメニュー変更			



4月5日に86.5kgでスタートし、6月19日には83.8kgまで減量。週2回、30分間のパーソナルトレーニングに加えて、奥様の食事管理のもと、着実に減量されています。

選手コース京都選手権水泳競技大会結果

平成29年6月10日(土)・11日(日) 会場：京都アクアリーナ(50m×10レーン)

氏名	学年	種目	距離	タイム	備考
大槻 卓生	小6	自由形	50	33秒31	自己新
		C 自由形	100	1分14秒00	自己新
		自由形	200	2分41秒48	自己新
小牧 風生希	小6、C	自由形	50	36秒76	自己新
山口 優咲	小6、C	自由形	50	34秒83	自己新
折戸 架月	中2	自由形	50	30秒90	自己新
		D 自由形	100	1分07秒41	自己新
		バタフライ	50	35秒54	自己新
野間 幸生	中2	自由形	50	30秒45	自己新
		D 自由形	100	1分07秒38	自己新
		自由形	200	2分26秒25	自己新
仲野 妙	中2	自由形	50	32秒05	自己新
		D 自由形	100	1分10秒36	自己新
		自由形	200	2分33秒18	自己新

※学年の下に年齢区分を記載。B…10才以下、C…11・12才、D…13・14才、E…15才以上(高校生まで)

マスタース水泳大会結果

(平成29年5月21日(日) 会場：あやべ健康プラザ)

- 個人種目**
- 新川未奈様 個人メドレー100m 1:46.83 **1位**
バタフライ 25m 0:20.79 **1位**
 - 小南直美様 個人メドレー100m 1:26.13
自由形 100m 1:13.46 **1位**
 - 西村由記様 個人メドレー100m 1:37.29
バタフライ 25m 0:19.50
 - 木下恵子様 背泳ぎ 50m 1:22.37 **1位**
バタフライ 25m 0:43.89 **1位**
 - 白波瀬佳子様 平泳ぎ 100m 1:32.23 **1位**
 - 立川真悟様 背泳ぎ 25m 0:15.39 **新1位**
バタフライ 25m 0:13.98
 - 田淵雅史様 自由形 25m 0:13.33
- 団体種目**
- 女子フリーリレー100m 1:12.14 **2位**
(1、小南 2、白波瀬 3、西村 4、新川)

『チェアヨガ』始まります！

マットなしで、着がえる必要もなく、短時間でより気軽に行えるヨガとして、また、シニア世代にも安心して行えるヨガとして人気上昇中です。

チェアヨガは、体力・筋力がなくても、無理なく安全に行う事が出来ます。椅子に座って行います。



- 毎週月曜日 13:15~13:45 (30分間)
- あやべ健康プラザ 1階
- 第2スタジオにて開催
- 担当: 田中 奈穂美

ジムフロアに新しいマシンが入ります♪

【7/8(土)~使用可】



- ①トレッドミル(有酸素)
地面を走行時と比べ、膝や腰にかかる衝撃や負荷を軽減しています。(2台)



- ②クロストレーナー(有酸素)
膝や腰、背中に衝撃の少ない様々なエクササイズを提供します。



- ③ペクトラルフライ&リアデルトイド
1台で2種類のエクササイズが可能です。(胸と上背部)