

まずはご近所の「スタジオプログラム」をチェックしよう！

自分にピッタリな「スタジオプログラム」が身近にあっても、探そうという気が無ければ案外気づかないもの。そこでこのページでは、本誌で紹介した「スタジオプログラム」が受講できる施設をバツと見てわかるようにご紹介します。他にもエアロビクスや太極拳、ジャズダンスなどのプログラムもありますので、お問い合わせの上、ぜひご参加ください！

施設名	ヨガ	ピラティス	健美操	自力整体	ボールエクササイズ	スタジオウォーキング	フラダンス系	格闘系	ヒップホップファンク系
扇町プール ☎06-6363-8911 水曜	●	●				●			●
都島屋内プール ☎06-6922-8005 月曜	●								
下福島プール ☎06-6444-3450 木曜	●	●			●	●	●		●
此花屋内プール ☎06-6465-6700 月曜	●	●			●				●
中央屋内プール ☎06-6212-5473 月曜	●	●		●	●	●		●	●
西屋内プール ☎06-6581-7601 火曜	●	●							
大正屋内プール ☎06-6555-8950 月曜	●	●	●		●			●	
真田山プール ☎06-6765-0176 月曜	●		●	●		●	●		
浪速屋内プール ☎06-6643-6446 月曜	●	●		●				●	●
西淀川屋内プール ☎06-6474-9940 月曜		●					●		●
淀川屋内プール ☎06-6885-1711 木曜	●	●				●	●		●
東淀川屋内プール ☎06-6325-5077 月曜	●								●
東成屋内プール ☎06-6972-6123 月曜	●	●			●				
生野屋内プール ☎06-6731-7381 火曜	●			●			●		●
旭屋内プール ☎06-6955-6491 火曜	●	●			●				
城東屋内プール ☎06-4255-0230 月曜	●	●		●			●	●	●
阿倍野屋内プール ☎06-6636-7290 水曜	●	●							
住吉屋内プール ☎06-6694-9171 月曜	●	●	●	●	●		●		●
長居プール ☎06-6609-1580 月曜	●	●							●
平野屋内プール ☎06-6709-1255 月曜	●				●				●
西成屋内プール ☎06-4398-1603 月曜								●	●
長居トレーニングセンター ☎06-6699-8885 月曜					●				

※ヒップホップ・ファンク系はキッズが中心です。各施設にお問合せください。
 ※スタジオプログラムには、無料(施設利用料別途必要)と有料のプログラムがあります。各施設にお問合せください。
 ※施設によりインストラクターやレッスン方針・内容が異なる場合があります。あらかじめご了承ください。
 ※港区、鶴見区、住之江区の屋内プールにはスタジオがありませんのでご了承ください。

熱血ボクササイズ もっとアクティブ



熱気に満ちたスタジオで気持ちいい汗を流そう

1回券で受講できるので「ちょっとカラダを動かしたい」「ストレスを発散したい」という時だけでも、ぜひ参加してください。

安部 賢二
あべ けんじ

5年前から城東屋内プールのスタッフとして関わり、3年ほど前からこの教室のインストラクターへ。実際にボクシングジムに通っていたキャリアを活かした本格的なメニューに定評があります。

大阪市立城東屋内プール

●住所: 大阪市城東区関目2丁目17番45号
 ●☎06-4255-0230

体力づくりとストレス解消！ カラダも軽く、気分はすっかりプロボクサー。



パンチだけでなく膝蹴りやまわし蹴りなども織り交ぜて、よりアクティブな全身運動を行っています。一般的には3ヶ月も同じプログラムを行う教室があるのに

対し、この教室は2週間毎という短いサイクルで変えるのも大きな特徴。新しいコンビネーションを憶えるために、アタマの回転も早まります。特に複雑なコンビネーション(例えばフック→アッパー→エルボー→まわし蹴り)が上手にできた時のスッキリした気持は格別とのこと。もちろんできなくても良いし、間違っても構いません。生徒さんは、高校生から年配の方まで幅広い年齢層の男女。毎週日曜の開講ということもあって、いろんな人々が集い、交流する場ともなっています。

自力整体 とってもゆったり

筋肉のコリや骨盤の歪みは、東洋医学の基本的な考え方である「気」の流れを滞らせ、体調不良の原因となります。そこでコリをほぐし、歪みを正す方法として、指圧や整体の技術をもとに日本

で生み出されたのが「自力整体」です。最大の特徴は、自分自身で行うこと。ヨガやストレッチに似ていますが、どんな動きでも、ほんの少しの無理もしません。背筋を伸ばす場合も、本人が最も気持ちいいところでストップ。柔軟運動に近い動作も、「ねじる」「ひねる」ことはなく、プーラプーラと「揺する(揺り動かす)」程度。深い呼吸をする際も、息を「吐く」のではなく、ハアツと「ため息をつく」。全身を脱力させ、緊張をほぐすことで気の流れを正常化。血液のめぐりも良くなり、体温が上がることで免疫力もアップ。骨盤の歪みを正せば、きつとスタイルも良くなりますよ。



カラダに負担をかけないプログラムなので、どなたでも気軽に始めていただけます。肩こりや腰痛に悩む方にもオススメです。

落ち着いた照明、静寂に包まれた教室で行います

勝田 有子
かつた ゆうこ

約10年前、自力整体に出会い、長年の悩んだ頭痛が解消。もっと多くの人に自力整体を伝えたいと思い、主婦からインストラクターへ。自力整体を考案した矢上裕氏の孫弟子にあたる。

大阪市立中央屋内プール

●住所: 大阪市中央区島之内2丁目7番8号
 ●☎06-6212-5473