

「教室プログラム」参加者大募集!!

コースプログラム COURSE PROGRAM

実施期間 **8月~11月**

申し込み締め切り **各教室初日まで**

事前申し込みが必要
申し込み受付中

申し込み方法
窓口またはお電話にて受け付けます。

キッズダンス養成教室

対象:小学生 定員:20名
場所:第1トレーニング室
強度:★★★
音楽に合わせてステップなどを繰り返し、楽しみながら踊りを覚えていきます。



8/7~11/27の月曜日 (8/14・9/18・10/9・11/6を除く) 17:30~18:30 回数13回 **6,500円**

高齢者筋トレ

対象:50歳以上 定員:25名
場所:剣道場
強度:★
膝と腰に負担をかけない様、筋力アップをしていきます。運動が初めての方、久しぶりの方でも気軽に参加できます。



8/2~11/29の水曜日 (8/9・11/1を除く) 15:00~15:50 回数16回 **8,000円**

予約不要!! 当日参加型プログラム!!

実施期間
8月~11月

リズム体操+ストレッチ

対象:16歳以上 定員:30名
場所:第1トレーニング室
強度:★
エアロビクスの超初心者版です。前半はウォーキングがメインの運動を行い、後半はストレッチをしてリラックス。新しい教室なので、是非お試しください!

8/7~11/27の月曜日 (8/21・9/18・10/9・16・11/6を除く)
9:00~9:50
回数12回 **500円/回**

ズンバゴールド

対象:16歳以上 定員:30名
場所:第1トレーニング室
強度:★★★★
ラテンのリズムで体を動かしてリフレッシュ!! 簡単な動きの組み合わせなので初めての方でも気軽に参加OK。

8/7~11/27の月曜日 (9/18・10/9・11/6を除く)
11:00~11:50
回数14回 **500円/回**

はじめてのピラティス

対象:16歳以上 定員:30名
場所:第1トレーニング室
強度:★
腹式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動です。初めての方でも気軽に参加できるプログラムです。

8/7~11/27の月曜日 (9/18・10/9・11/6を除く)
12:00~12:50
回数14回 **500円/回**

ズンバ

対象:16歳以上 定員:30名
場所:第1トレーニング室
強度:★★★★★
ラテン調のリズムに合わせてダンスを踊ります。月曜日のズンバゴールドに比べて、強度が高い内容です。新しい教室なので、是非お試しください!

8/8~11/28の火曜日 (8/15・22・9/5・19・10/3・17・11/7・21を除く)
14:10~15:00
回数9回 **500円/回**

はじめてのピラティス

対象:16歳以上 定員:30名
場所:第1トレーニング室
強度:★
腹式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動です。初めての方でも気軽に参加できるプログラムです。

8/8~11/28の火曜日 (8/15・22・9/5・19・10/3・17・11/7・21を除く)
15:10~16:00
回数9回 **500円/回**

目覚めのコリオスパイラル

対象:16歳以上 定員:20名
場所:柔道場
強度:★★★
イギリス生まれのワークアウト。心地よい音楽に合わせて流れるように身体を動かして、コリをほぐしストレッチをしていく全身運動です。楽しく身体を動かしていきましょう。

8/2~11/29の水曜日 (8/9・11/1を除く)
11:05~11:55
回数16回 **500円/回**

歪み調整ヨガ

対象:16歳以上 定員:20名
場所:柔道場
強度:★
骨盤を動かすことで体の歪みを調整します。歪みを治すことにより本来の成長力、治癒力が戻ります。

8/2~11/29の水曜日 (8/9・11/1を除く)
12:00~12:55
回数16回 **500円/回**

美的ストレッチ

対象:16歳以上 定員:20名
場所:小体育室
強度:★
美しい姿勢を意識してストレッチを行いながら体幹を鍛えつつ、身体の免疫力も高めていきます。

8/3~11/30の木曜日 (10/5・11/2・23を除く)
13:00~13:50
回数15回 **500円/回**

エアロビクス

対象:16歳以上 定員:20名
場所:小体育室
強度:★★★★
シンプルな動きなので、どなたでも参加できます。気持ち良く汗をかきましょう。

8/4~11/24の金曜日 (8/11・10/6・11/3を除く)
9:00~9:50
回数14回 **500円/回**

笑顔で健康体操

対象:50歳以上 定員:8名
場所:幼児コーナー
強度:★
イスに座った状態で、体の体操と頭の体操を行っていきます。楽しみながら、呼吸を意識して体を動かしていきましょう。

9/8~11/24の金曜日 (11/3を除く)
13:00~13:50
回数11回 **500円/回**

癒しのフラダンス

対象:16歳以上 定員:20名
場所:柔道場
強度:★★★
初めての方も楽しく!! 全身を使いハワイアンソングに癒されて、心も体もリフレッシュ!

8/4~11/24の金曜日 (8/11・10/27・11/3を除く)
16:00~16:50
回数14回 **500円/回**

ジュニアわんぱく体操教室

対象:小学生(送迎必要) 定員:15名
場所:柔道場
強度:★★★
総合格闘家が指導します。子供の成長に合わせて体幹力、体力向上を楽しく目指します。親子での参加も可能です。

8/5~11/18の土曜日 (8/12・9/2・23・10/21・11/11・25を除く)
19:00~20:30
回数11回 **800円/回**

託児

保育士の資格を持ったスタッフが、大切にお預かりいたします。

対象:0~2歳 定員:5名程度 場所:幼児室
要予約:前日までにお電話にてご連絡ください。

ズンバ・ピラティス
開催期間のみの月曜日 (9/18・10/9・11/6を除く)
11:00~13:00

●持ち物
おむつ・おしり拭き・飲み物
お座りができない子はおんぶ紐
(持ち物にはすべて名前を書いてください) 1人 **300円**



- 費用には、施設使用料が含まれます。
- 申し込み方法
全て当日申し込みになります。参加希望の方は開始時間までに、1階事務室へお越しください。(定員に達し次第、締め切りとなります)
- 持ち物
体操系/ジャージ等運動に適した服装・室内運動靴
ヨガ・ピラティス/ジャージ等運動に適した服装
バレエ/バレエシューズ

