

10月・11月度

『運動教室・子供向け教室』参加者募集

2ヶ月のスクール方式！専属講師の指導により徐々に上達をめざす運動クラス

※体験料1,000円（各教室お一人様1回限り）

涼しくなった今こそ始めるチャンス!!

迷ったときは？

教室体験受付中!!

各教室のご案内

教室名/担当	曜日/時間	内 容	開講日	参加料金
16歳以上の対象教室				
ストレッチ 山口洋子	月曜日 10:30~11:30	心肺機能にかかる負担が少なく、ゆっくりと身体を伸ばしていくので年齢・性別・運動経験など問わずご参加いただけます。緊張した身体の筋肉をほぐし、柔軟性の向上やリラクゼーション効果を体感してみてください。	10月 1・15・22・29 11月 5・19・26	全7回 7000円
いきいき体操 中西智香	月曜日 13:30~14:30	日常生活に必要な筋力の維持・アップ、心肺機能向上（体力アップ）を目指します。最近、体力低下が気になる方にオススメです！簡単な運動から始めてみましょう。	10月 1・15・22・29 11月 5・12・19・26	全8回 8000円
ピラックス ヨーガ 中西智香	月曜日 19:30~20:30	呼吸に合わせて流れるようにヨガのポーズを行い心と身体のバランスを養ってくれるクラスです。また脂肪燃焼効果、姿勢改善、バランス感覚を養い柔軟性を高めてくれます。さらにホルモンバランスを整え内臓を強化し、心身にリラックスをもたらしてくれます。	10月 1・15・22・29 11月 5・12・19・26	全8回 8000円
ピラックス ヨーガ 中西智香	水曜日 13:30~14:30		10月 3・10・17・24・31 11月 7・14・21・28	全9回 9000円
ピラックス ヨーガ 山口洋子	水曜日 19:00~20:00		10月 3・10・17・24・31 11月 7・14・21・28	全9回 9000円
ボディバランス +テック 山口洋子	木曜日 13:45~14:45	ゆっくりとした動きに呼吸を合わせ、「ココロ」と「カラダ」の調和を図るクラスです。心肺機能に負担をかけず気持ちよく全身を伸ばしたり、体の中心部のトレーニングをしてしなやかに均等のとれた体作りを目指します。筋持久力を養うクラスです。	10月 4・11・25 11月 1・8・15・22・29	全8回 8000円
ヨガ 中西智香	木曜日 18:30~19:30	姿勢改善やリラクゼーション効果の高いプログラムです。呼吸を深め柔軟なところとカラダを作り健康を目指します。	10月 4・11・18 11月 1・8・15・22・29	全8回 8000円
ビューティー ロコモ 山口洋子	金曜日 15:45~16:45	女性のための健康美づくりのクラスです。コアトレーニングで神経系を目覚めさせ気になるウエスト・太もも・二の腕へアプローチしシェイプアップ更にポウレイ線を予防する表情筋エクササイズでスマートエイジングを目指します。	10月 12・19・26 11月 2・9・16・30	全7回 7000円
	日曜日 11:30~12:30		10月 7・14・21・28 11月 4・11・18・25	全8回 8000円
年長児～小学生対象教室				
SUPER☆ SHINE キッズダンス REINA	木曜日 16:15~17:15 年長～小学3年生 木曜日 17:15~18:15 小学4～6年生	流行の歌や音楽に合わせてダンスを楽しみます。リズム感・バランス感覚・柔軟性を養いながら友達の輪を広めあいさつができるコミュニケーションのとれる元気なキッズを目指します。	10月 4・11・18・25 11月 1・8・15・22・29	全9回 9000円

[申込・お問い合わせ先] 文化体育館トレーニングルーム ☎22-6726 [平日]10:00~21:00 [土日祝]10:00~18:00 [休館日]火曜日

※月の途中からもお申し込みいただけます。料金は全て税込です。納付いただいた参加料金は、理由の如何に関わらず、ご返金できませんので予めご了承ください。