

12月・1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

迷ったときは？

YES・NOチャートへ

※体験料1,000円（各教室お一人様1回限り）

【ピラックスヨーガ】

パワー系ヨガ！

関節から温めよう
筋肉の柔軟は血行促進!!

今月の
おすすめ!!
冷え対策に!!

【ボディバランス+テック】

ヨガ&太極拳系！

呼吸を深めて
持久筋強化で血行促進!!

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。	12月 4・11・18・25 1月 15・22・29	全7回 7000円
いきいき体操 中西智香	月曜日 13:30~14:30	なかなか1人では運動を続けられない、難しいことはできない、そんな方におすすめです。和気あいあいと仲間作りをしながら、ご自身のペースで運動をしてみませんか。現在の体力維持を目指し、簡単な運動から始めてみましょう。	12月 4・11・18・25 1月 15・22・29	全7回 7000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。さらにホルモンの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。	12月 4・11・25 1月 15・22・29	全6回 6000円
ピラックス ヨーガ 中西智香	水曜日 13:30~14:30		12月 6・13・20・27 1月 10・17・24・31	全8回 8000円
ピラックス ヨーガ 山口洋子	水曜日 19:00~20:00		12月 6・13・20・27 1月 10・17・24・31	全8回 8000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、気持ちよく体全身を伸ばしたり、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。	12月 7・14・28 1月 11・18・25	全6回 6000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。	12月 7・14・21・28 1月 4・11・18・25	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、更にホ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。	12月 1・8・15・22 1月 5・12・19・26	全8回 8000円
	日曜日 11:30~12:30		12月 3・10・17・24 1月 7・14・21・28	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	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との輪を広め、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。	12月 7・14・21・28 1月 4・11・18・25	全8回 8000円
	木曜日 17:15~18:15 小学4～6年生			

【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。