

## スポーツ教室(第5期)

### 【体育館】

教室名・対象者・定員・時間・参加料	内容	曜日・回数	開催時間	申込期間	開催期間
<b>若返りシェイプアップ教室</b> 一般男女30名 3,300円	音楽に合わせて楽しく体を動かしてシェイプアップ!!	月曜日 全8回	9:00~10:00	12/11 ~ 12/18	1/15 ~ 3/18
<b>いきいき健康教室</b> 65歳以上男女30名 3,300円	転倒・骨折などの予防を目的とした教室		10:20~11:40		
<b>楽しいバドミントン教室</b> 中学生以上男女30名 3,300円	基礎的な動きから行いますので久しぶりの方・初めての方でも安心して参加出来ます		19:20~20:40		
<b>ズンバ教室 I</b> 一般男女30名 3,300円	ラテン系の音楽に合わせて様々なダンスの動きを取り入れて楽しく踊る教室です	火曜日 全8回	9:15~10:00	12/12 ~ 12/19	1/16 ~ 3/19
<b>ピラティス教室 I</b> 一般男女35名 3,300円	身体のバランス・歪みを調整しながら美しい姿勢をつくり、心と身体をリフレッシュ!!		10:15~11:15		
<b>ピラティス教室 II</b> 一般男女35名 3,300円			11:30~12:30		
<b>フラダンス教室</b> 一般女性30名 3,300円	ハワイの風を感じながらアロハの心で楽しく踊りましょう!		13:00~14:00		
<b>子ども体操教室 I</b> 今年度5、6才になる児童 20名 3,300円	鉄棒、跳び箱、マット運動を行い子ども達の心身の発達を目指します		15:35~16:35		
<b>子ども体操教室 II</b> 小学1年生~4年生児童20名 3,300円			16:45~17:45		
<b>ボディコンディショニング</b> 一般男女35名 3,300円	自身の体の癖を知り、不調の原因も探りながら 鍛える・整えるを一気にできるクラスです	水曜日 全8回	10:15~11:05	12/13 ~ 12/20	1/17 ~ 3/13
<b>ひきしめステップ</b> 一般男女20名 3,300円	小さなステップを昇り降りして、楽しく足腰の強化・身体の引き締めを図ります		11:20~12:10		
<b>バスケットボールJr教室</b> 小学3年生~6年生男女30名 3,300円	バスケットボールの楽しさ、スポーツのマナーなどを学ぶ教室です		17:10~18:10		
<b>パワーヨガ教室</b> 一般男女30名 3,300円	人気のパワーヨガを遅い時間帯に…様々なポーズで体謝をアップ。ボディメイクに効果的		19:35~20:35		
<b>自力整体教室 ~アイガ~</b> 一般男女30名 3,300円	ヨガ初めての方でも安心! 優しいポーズが多く、体のメンテナンスに効果がありますのでレッスン後は体がスッキリ♪	木曜日 全8回	9:00~10:00	12/14 ~ 12/21	1/18 ~ 3/14
<b>猫背矯正ストレッチヨガ教室</b> 一般男女40名 3,300円	様々なヨガのポーズをとり姿勢を改善し、肩こり・腰痛を予防します		11:20~12:20		
<b>ズンバII教室</b> 一般男女30名 3,300円	ラテン系の音楽に合わせて様々なダンスの動きを取り入れて楽しく体を動かします		18:40~19:30		
<b>体ほぐしストレッチ教室</b> 一般男女30名 3,300円	誰でもできる、優しいストレッチや体をほぐす体操を行います。	金曜日 全8回	9:00~10:00	12/8 ~ 12/15	1/12 ~ 3/15
<b>フリースタイルダンス教室 ベーシック</b> 満5歳~一般男女30名 3,300円	初心者向け 楽しくダンスをしたい方		17:10~18:10		
<b>フリースタイルダンス教室 アドバンス</b> 満5歳~一般男女30名 3,300円	経験者向け レベルアップを目指す方		18:15~19:15		
<b>みんなで楽しいスポーツ教室</b> 一般男女30名 3,300円	主に40代以上の方を対象に、様々なスポーツを行い元気な体作りを目指します		19:30~20:40		

### 【第二体育館】

<b>ボクシングフィットネス 教室</b> 一般男女15名 3,500円	パンチを出してストレス発散&ダイエット!	火曜日 全8回	10:30~11:30	12/12 ~12/19	1/16 ~3/19
<b>健康ヨガ 教室</b> 一般男女40名 3,300円	ヨガを楽しみながら、シェイプアップに『的』を絞ったプログラム。	水曜日 全8回	9:20~10:20	12/13 ~12/20	1/17 ~3/13
<b>肩こり解消ポルドブラ 教室</b> 一般男女30名 3,300円	エアロでもなく、ヨガでもなく、エレガントにゆっくりした動きで行う全身ストレッチ。		13:30~14:30		
<b>フリースタイルダンス教室 ベーシック</b> 今年度5歳~一般男女30名 3,300円	初心者向け 楽しくダンスをしたい方	木曜日 全8回	15:45~16:45	12/14 ~12/21	1/18 ~3/14
<b>フリースタイルダンス教室 アドバンス</b> 今年度5歳~一般男女40名 3,300円	経験者向け レベルアップを目指す方		16:50~17:50		

※各教室、定員を超えている場合は、申込締切日翌日の午前10時より公開抽選を行います。

※定員になっていなければ、申込期間が過ぎていてもお申込みいただけます。