

この秋から始めよう! 大人向け各種運動教室実施中

体育館教室

対象 高校生(16歳)～

さわやか健康体操



美しいボディライン作りを目指す教室です。ストレッチで身体を温め、全身のケアと筋カトレーニングを行います。

レズミルズ ピラティス



現代的アレンジを加えた新しいプログラムです。初めての方も安心してご参加いただけます。

ハワイアンフラ



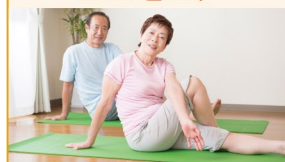
基本ステップを習得しながら音楽に合わせてハワイアンフラを踊ります。

卓球(初級・中級)



球に合わせて体を動かすことにより脳や神経が刺激され脳の活性が期待できます。

ロコモフィット・ロコモコア



ロコモを予防するために筋力バランス能力を高め、筋力の低下を抑える運動を行うシニア向けのエクササイズです。

太極拳



ゆっくりとした穏やかな動きと呼吸をコントロールしながら行います。

ボディコンバット



音楽に合わせておこなう格闘技エクササイズです。

コアクロス



体幹部分を集中的に鍛え、体の機能を高めるエクササイズです。チューブなどの器具を使いながら運動をします。

ヨガ



1日を快適に過ごせるように身体を心地良いところへ導きます。

ヨガストレッチ



ヨガのポーズを通してストレッチをかけていき、機能的で快適なカラダを目指します。

教室名		曜日	時間	回数	参加費(税込)	開催日													
						10月					11月				12月				
さわやか健康体操		水	13:45～15:15	12回	10,800円	1	8	15	22	-	5	12	19	26	3	10	17	24	
レズミルズ ピラティス		木	11:15～12:00	11回	9,900円	2	9	16	23	30	6	13	20	-	4	11	18	-	
ハワイアンフラ			9:45～10:55	12回	10,800円														
卓球	(初級)		13:30～15:00																
	(中級)		15:15～16:45			2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	-	
ロコモフィット・ロコモコア			14:00～15:00																
太極拳		15:15～16:15																	
ボディコンバット		金	10:00～11:00	11回	9,900円	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	-	
コアクロス			11:15～11:45																
ヨガ			12:15～13:30																
ヨガストレッチ			13:40～14:55																

水泳教室

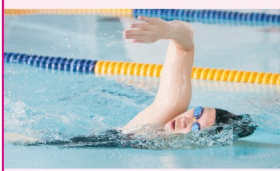
対象 高校生(16歳)～

大人水泳 初級



4泳法で25mを泳げるように練習するクラスです。

大人水泳 中級



4泳法で50mを泳げるように練習するクラスです。

教室名	曜日	時間	回数	参加費(税込)	開催日				
					10月				
中級	月	11:00～12:00	4回	3,600円	6	13	20	27	-
初級	水	9:45～10:45	5回	4,500円	1	8	15	22	29
	金	11:00～12:00	5回	4,500円	3	10	17	24	31

※11月以降も開催予定です。※各教室には定員がございます。定員になり次第締め切りとさせていただきます。事前にお電話にてご確認ください。