

平成29年第1期（平成29年4月開始）自由参加教室のご案内

【事前申込み不要 各クラス1回600円 当日参加型のクラスです。】

スタート30分前より一階金券専用の券売機において、定員までの先着順にて参加券を販売致します。

教室名	曜日	時間	教室内容	定員	開催日	休講日
-----	----	----	------	----	-----	-----

アクアウォーキング
曜日が変わりました！

木

14:00~
14:50

腰痛・膝痛・肩こり改善に効果的な
水中ウォーキングです。

30名

4月13日~7月6日
全12回

5月4日

かんたんアクア

土

10:00~
10:55

水の抵抗力と浮力を使い、
レッツ水中エクササイズ！

20名

4月15日~7月8日
全12回

4月29日

**初心・初級
ヒップホップダンス**

月

12:15~
13:00

経験ゼロから始める、今話題のヒップホップダンス。
"ヒップホップダンス基本技能指導士"が丁寧に指導します。
エクササイズとしてもおすすめです！

20名

4月24日~8月14日
全9回

5月1・15日
6月5・19日
7月17・24・31日
8月7日

やさしいヨーガ

月

20:00~
21:10

ストレッチをおりまぜながら、無理のないペースで様々な
ヨーガのポーズを習得していきます。
運動不足解消・心身のケアにも効果的です。

35名

4月10日~8月7日
全14回

4月17日
5月15日
6月19日
7月17日

**やさしい
ステップ&エアロ**

火

10:50~
12:00

エアロビクス・ステップ台を使って踏み台昇降をおこなって
いきます！足腰の強化と引き締め&リズム感を養いましょう！

30名

4月11日~8月15日
全18回

7月18日

整えヨーガ

日

14:00~
15:10

心身のバランスを整えしなやかな身体作りを目指したい方に
オススメです。

30名

4月9日~8月6日
全12回

4月23・30日
5月21・28日
6月11・18日

8月6日までに変更になりました。

注意事項をご覧ください。みなさまのご参加を待ちしています！