

平成29年第3期（平成30年1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。

プ
ー
ル

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	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人	1月11日~3月22日 11回	なし
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人	1月13日~3月24日 11回	なし

フ
ロ
ア

初心・初級
ヒップホップダンス

講師都合によりしばらくの間お休みさせていただきます。

期間限定 かんたんエアロビクス	月	12:15~ 13:00	はじめての方でもご参加頂けるエアロビクスで す。音楽に合わせて楽しくカラダを動かしま しょう♪	20人	1月22日~3月26日 7回	2月12・19日 3月19日
やさしいヨーガ	月	20:00~ 21:10	ストレッチをおりませながら、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人	1月22日~3月26日 7回	2月12・19日 3月19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人	1月9日~3月20日 11回	なし
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人	1月7日~3月25日 9回	1月28日 2月11・25日
バレトン	隔週 日曜 日	11:00~ 11:50	フィットネス(スクワット、ランジなどの下半身のトレーニ ング)、バレエ、ヨガの3つの要素を組み入れることで、全 身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上、さらに脂肪燃 焼が期待できます。バレトンは「裸足」で行うことが特徴で す。	30人	開催日 1/14・28、2/11・25、 3/11・25 6回	