

平成30年第2期（平成30年9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
プ ー ル	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	9月13日~12月13日 13回予定	11月29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人	9月15日~12月15日 13回予定	11月3日
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	9月10日~12月10日 8回予定	9月17・24日 10月8・15日 11月19日、12月3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	9月10日~12月10日 9回予定	※10月1日は開催になりました。 9月17・24日 10月8・15日 11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	9月11日~12月18日 14回予定	9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人	9月9日~12月23日 15回予定	9月30日
	バレトン	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	9月9日~12月23日 15回予定	12月9日