

2021年度第1期 教室参加者募集

参加申込み日
3月29日(月)
9時より先着順!!

※電話、FAX、事前予約等はできません。直接、総合体育館窓口までお越しください

NEW タオル1本で筋トレ! 姿勢美人♪

♡タオル体操

タオルを使って簡単にできるストレッチや筋力トレーニングを行います。姿勢を正していくと肩コリの改善や基礎代謝アップに効果的☆初めての方から高齢者の方まで参加できます

4月7日(水)スタート 定員人数 **20**名
9:30~10:45 全12回
高校生相当以上の方、対象のクラス

8,400円(税込)

NEW 歪みを解消で心も身体もスッキリ!

♡骨盤エクササイズ

骨盤まわりを意識した、身体の血流を良くするストレッチ等を行います。背筋を伸ばして、健康で美しい身体を目指しましょう! 初心者大歓迎!

4月7日(水)スタート 定員人数 **20**名
11:00~12:15 全12回
高校生相当以上の方、対象のクラス

8,400円(税込)

NEW 初めてでも安心♪ 簡単ピラティス

♡はじめてピラティス

人気のピラティス! 今から始めるのが不安。そんな方でも参加できる簡単ピラティスです! 内側から、美しく健康的な身体作りを始めましょう。スタートは皆一緒です

4月8日(木)スタート 定員人数 **20**名
13:45~15:00 全11回
高校生相当以上の方、対象のクラス

7,700円(税込)

♡ヨガリラクセス

疲れた身体に効く、ゆったりヨガ♪

つらい姿勢や動作がないので、初心者の方でも安心して続けられます。心も身体もポカポカになります

満員になりました 申し訳ございません

4月5日(月)スタート 定員人数 **7**名
13:45~15:00 全9回
高校生相当以上の方、対象のクラス

6,300円(税込)

♡スマイルラ

癒しのリズムでリラックス♪

ミュージックに合わせて踊ると、リラックス効果だけではなく、ダイエットにも効果的! 癒されながら太りにくい身体を作りましょう!

4月5日(月)スタート 定員人数 **14**名
19:00~20:15 全6回
高校生相当以上の方、対象のクラス

4,200円(税込)

♡ZUMBA

気分爽快! ダンスエクササイズ!!

全世界で大人気のダンスフィットネス! 楽しいのはもちろん! 脂肪燃焼にも最適。初めての方も、楽しく参加できます!

4月6日(火)スタート 定員人数 **14**名
10:30~11:45 全12回
高校生相当以上の方、対象のクラス

8,400円(税込)

♡チアダンス

表現力を磨いて、元気でスマイル☆

基礎筋力・体力が身に付きます! その他にも、協調性や表現力なども学べます。仲間と一緒に、楽しくリズムに合わせて踊りましょう!

幼児 15:30~16:15 全9回
3歳~未就学児(年少~年長)対象クラス
児童(初級) 16:20~17:10 全9回
小学生(未経験・初心者向け)対象クラス
児童(中級) 17:15~18:10 全9回
小学生(経験者向け)対象クラス

4月5日(月)スタート
各クラス定員人数 **14**名
各クラス **9,000円(税込)**

♡ジュニアフットサル

トラップやパスなど基本の技術向上

フットサルを基礎から学んでいきます。技術向上を目指す子、基礎運動能力を上げたい! 仲間との協調性を学ばせたい! など、様々な効果が得られます!

幼児 15:30~16:15 全11回
3歳~未就学児(年少~年長)対象クラス
児童(低学年) 16:20~17:10 全11回
小学生(1~3年生)対象クラス
児童(高学年) 17:15~18:15 全11回
小学生(4~6年生)対象クラス

4月8日(木)スタート 幼児クラスのみ**20**名
各クラス定員人数 **25**名
各クラス **11,000円(税込)**

♡体育スクール

柔軟性だけでなく、心の成長にも☆

運動が苦手なお子様も基礎から学べます。身体能力の向上だけでなく、仲間との協調性や、心の成長にもつながるクラスです☆

親子 10:40~11:40 全11回
2~3歳児と保護者対象クラス
幼児 15:30~16:30 全11回
3歳~未就学児(年少~年中)対象クラス
児童(中級) 16:40~17:40 全11回
小学生対象クラス

4月6日(火)スタート
各クラス定員人数 **20**名
各クラス **11,000円(税込)**

♡ピラティス

カラダと心を同時に整える☆

正しい骨格を意識して、体幹の筋肉を整えていきます。プロポーションの維持が期待できます

満員になりました 申し訳ございません

4月6日(火)スタート 定員人数 **7**名
13:45~15:00 全12回
高校生相当以上の方、対象のクラス

8,400円(税込)

♡ヨガリラクセス

仕事後に通える、ナイトヨガ♪

つらい姿勢や動作がないので、初心者の方でも安心して続けられます。心も身体もポカポカになり癒されます!

4月7日(水)スタート 定員人数 **14**名
19:00~20:15 全12回
高校生相当以上の方、対象のクラス

8,400円(税込)

♡骨盤エクササイズ

骨盤を整えて、メリットいっぱい!

骨盤まわりの筋肉を鍛えると姿勢の改善・代謝アップ・脂肪燃焼など、様々な効果が得られます。素敵なカラダを作りましょう☆

4月8日(木)スタート 定員人数 **14**名
10:30~11:45 全10回
高校生相当以上の方、対象のクラス

7,000円(税込)

♡さわやか元氣ストレッチ①

いつまでも若々しい身体を♪

健康寿命を延ばすために、筋力や体力を伸ばす運動の習慣を身に付けていきます。いつまでも元氣な体を目指しましょう!

4月9日(金)スタート 定員人数 **14**名
9:30~10:45 全12回
高校生相当以上の方、対象のクラス

7,200円(税込)

♡さわやか元氣ストレッチ②

いつまでも若々しい身体を♪

健康寿命を延ばすために、筋力や体力を伸ばす運動の習慣を身に付けていきます。いつまでも元氣な体を目指しましょう!

4月9日(金)スタート 定員人数 **14**名
11:00~12:15 全12回
高校生相当以上の方、対象のクラス

7,200円(税込)

♡はじめてヨガ

初心者向けの優しいヨガ☆

慣れている方々との参加は不安...など初心者の方向けの簡単ヨガクラスです! 始めは皆一緒!

4月9日(金)スタート 定員人数 **14**名
19:00~20:15 全12回
高校生相当以上の方、対象のクラス

8,400円(税込)

各クラス、一回ずつ体験ができます♪

※体験は有料

お申込方法&注意事項

- お申込開始日より、体育館窓口にて先着順でのお申込となります
- ご同居されているご家族の方以外の代理申込みはできません
- 電話、FAX、郵送等の申込みは無効になります
- お申込みの際に参加費をお支払いください
- 健康状態に不安のある方は、予め医師の許可を得てからお申込みください
- コロナウイルス感染状況などにより、急遽中止・変更等がある場合があります。予めご了承ください
- お客様都合による返金等はできません