



# 2020年度 11月、12月 自由参加教室のご案内



教室名	時間	曜日	期間	料金	定員	教室内容
のびのびヨーガ	10:00~11:00	月	11/2.9.16.23.30	500円	15	簡単なヨガのポーズと呼吸法で心と体のコリをほぐし、気持ちよく全身ストレッチ。久しぶりに運動する方、初めての方も大歓迎。
からだ美人ヨガ	11:20~12:20	月	12/7.14.21	500円	15	骨盤底筋群(大腰筋等)インナーマッスルを中心に女性の不調(更年期のバランスケア等)の緩和を目指します。
New キッズダンス	17:10~18:00	月	12/7.14.21	500円	15	初めての方も大歓迎!! 音楽に合わせて楽しく踊ろう!! ※対象:小学生
New エンジョイダンス	18:00~18:50	月		500円	15	初めての方も大歓迎!! 音楽に合わせて楽しく踊ろう!! ※対象:中学生以上~大人
エイジレス・リセットボディ	9:45~10:30	火	12/1.8.15.22	500円	15	しっかり動いて基礎代謝UP & 体力UP! 理想的なボディをGETしましょう!
健康体操	9:45~10:30	水	11/4.11.18.25 12/2.9.16.23	500円	15	家で続けられる色々なエクササイズをします。元気に動ける身体を作りましょう! 健康づくりに最適な内容になっています。
剣道教室	16:00~18:00	木	11/5.12.19.26 12/3.10.17.24	500円	10	基本的な所作・動作、木刀による剣道基本技稽古法、日本剣道形、打ち込み稽古等を行います。※対象:未就学児、児童~大人
すぐに役立つ実用書道	11:15~12:45	月	11/2.9.16.30 12/7.14.21.28	500円	10	すぐに役立つ平仮名・楷書・行書の練習をします。 万年筆またはペンをご持参ください。

中央  
C  
C



## ★新型コロナウイルス感染症対策について★

- ご来館時には必ず、「マスク」の着用をお願いいたします。(※参加者は、マスク着用義務付けとなります。)
- 施設のご利用の際、指定の用紙に「お名前、電話番号」等をご記入いただきます。
- 施設のご利用前に、利用者の方へ「検温」の実施をいたします。
- 運動前後の手洗い、咳エチケットの実施、手指のアルコール消毒を徹底してください。
- 体温チェックを行い、発熱や倦怠感、咳等の症状や体調不良がある場合はご利用をお控えください。  
また、症状が見受けられる方や管理者の指示に従って頂けない時は、ご利用をお断りする場合がございます。



## ★のびのびヨーガ・からだ美人ヨガについて★

- 物品の共有は避けてください。
- ヨガマット等の使用備品は、各自でご用意ください。(※レンタルヨガマットはございません。)