



2020年度 11月,12月自由参加教室のご案内



	時間		期間	料金	定員	教室内容	
中央 C C	のびのびヨーガ	10:00~11:00	月	11/2.9.16.23.30 12/7.14.21	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					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。※受付時間は9:30です。 ※のびのびヨガとセットで申し込むと、2本! 500円で参加できます。
	キッズダンス	17:10~18:00	月	12/7.14.21	500円	15	
	エンジョイダンス	18:00~18:50					500円
	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	15	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：3歳~中・高齢者
	すぐに役立つ実用書道	11:10~12:50	月	11/2.9.16.23.30 12/7.14.21	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。 ※この教室は「松波分室」にて開催です。

【ご注意事項】

※上記の料金は、1回分の料金となります。受付時間は、教室開始30分前からになります。

※会場には、15分前からの入場になります。

※ご来館時には必ず、「マスク」の着用をお願いいたします。

※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(37.5度以上)や倦怠感等の症状や体調不良がある場合はご利用をお控えするとともにご利用をお断りする場合がございます。

※定員に達した場合は、整理券を配布いたします。

※ヨガマット等のレンタル用品の貸し出しは、中止とさせていただきます。

※シューズや水着等を入れる「ビニール袋」は、各自でご用意ください。