



2019年度 夏期 (2019年7月~8月まで開催)  
自由参加教室のご案内



教室名		曜日	時間	開催期間	料金	定員	教室内容
中央CC フロア	のびのびヨーガ	月	10:00~11:00	7/1、8、22、29 8/5、19	500円/1回	20	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。
	子宮美人ヨガ	月	11:20~12:20	7/1、8、22、29 8/5、19	500円/1回	20	骨盤底筋群(大腰筋等)インナーマッスルを中心に子宮・卵巣周りの環境を整えることで女性の不調(月経痛・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。
	エイジレス・リセットボディ	火	9:50~10:45	7/2、9、16、23、30 8/6、20、27	500円/1回	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! 
	キッズ体操&かけっこ	火	15:30~16:15	7/2、9、16、23、30 8/6、20、27	500円/1回	10	様々な動きや走りを通して、コーチと一緒に身体能力や運動能力を高めていきましょう! ※対象:4歳~未就学児
	健康体操	水	10:00~10:45	7/3、10、17、24、31 8/7、21、28	500円/1回	15	家でも実践でき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!
	剣道教室	木	16:00~18:00	7/4、11、18、25 8/1、8、22、29	500円/1回	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
	健康増進教室	金	18:00~20:00	7/5、12、19、26	500円/1回	30	レクリエーション・スポーツを通して、生活体力を身に付けましょう!
松波分室 カルチャー	すぐに役立つ実用書道	水	11:00~12:30	7/3、10、17、24、31 8/7、21、28	500円/1回	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。
	手芸工房	木	13:30~15:30	7/4、11、18、25 8/1、8/8、8/22、 8/29	500円/1回	10	楽しく手作りの作品を作りませんか? 残りの布地を使い、身の辺りを楽しんでみませんか? ※この教室は「松波分室」にて開催です。
中央CC プール	幼児水泳 ワンデーレッスン	土	10:10~10:50	7/13、27、8/3	1,000円/1回	7	3歳~未就学児を対象とした水慣れをしながら楽しくお子さまに水泳の体験メニューを提供するレッスンです。 ※事前予約制(一週間前)
	児童水泳 ワンデーレッスン1	土	10:00~10:50	7/13、27、8/3	1,000円/1回	10	小学生を対象とした水泳が苦手なお子さまに体験メニューを提供し、水に対する恐怖心やネガティブイメージをなくすためのレッスンです。 ※事前予約制(一週間前)
	児童水泳 ワンデーレッスン2	土	11:10~12:00	7/13、27、8/3	1,000円/1回	10	小学生を対象とした水泳のレベルアップクラスです。クロールで25M完泳出来る方が対象になります。 ※事前予約制(一週間前)