



平成29年度 冬期（平成29年12月開催）

自由参加教室のご案内



| プログラム名 | 曜日 | 時間 | 開催期間 | 料金 | 定員 | 教室内容 | |
|----------------------------|---------------------|-------------------------|-------------|---------------|--------|---|---|
| 中級水泳教室 | 水 | 10:20～11:00 | 12/6・20 | 500円/回 | 20 | 全ての泳法の基礎であるクロールの練習 & 段階を踏みながら色々な泳法にチャレンジ！ ※受付開始時間は9:50です。 | |
| | 水 | 11:00～11:40 | 12/6・20 | 500円/回 | 20 | 体力の向上と泳力の向上を目指す水泳教室です！ ※受付開始時間は9:50です。 | |
| フロア | のびのびヨーガ | 月 | 10:00～11:00 | 12/4・11・18・25 | 500円/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。 |
| | ととのえ軸ヨガ | 月 | 11:20～12:20 | 12/4・11・18・25 | 500円/回 | 20 | 身体各パーツの基盤を整え、心身の軸を安定させ、日常姿勢にも繋がる優しい立位のポーズにもチャレンジ！ ※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 | 12/5・12・19・26 | 500円/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！！ |
| | 健康体操 | 水 | 10:00～10:45 | 12/6・13・20 | 500円/回 | 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！ |
| | 剣道教室 | 木 | 16:00～18:00 | 12/7・14・21 | 500円/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 | 12/1・8・15・22 | 500円/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！ |
| 泳法別レッスン（①平泳ぎ②バタフライ） | 月 | ①10:20～11:00 ②11:00～ | 12/25 | 500円/回 | 20 | 泳力の向上を目指す水泳教室です！ ※受付開始時間は9:50です。 | |
| 松波分室 | すぐに役立つ実用書道 | 水 | 11:00～12:30 | 12/6・13・20 | 500円/回 | 5 | 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。 |
| | 手芸工房 | 木 | 13:30～15:30 | 12/7・14・21 | 500円/回 | 5 | おうちのアートを折り紙を使って楽しく作りましょう♪ ※この教室は「松波分室」にて開催です。 |