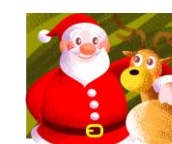




平成30年度 冬期（平成30年12月開催）

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
プール	NEW 成人水泳教室	水	10:30～11:15	12/5・19・26	500円/1回	20	コーチが入水して指導します。きれいなフォームを目指しましょう!
	NEW 児童水泳プライベートレッスン	土	9:10～9:40	12/1・8・22	1,500円から		1名様1,500円、2名様2,000円、3名様2,500円。複数でのお申込の場合は、全員揃ってのお申込とさせていただきます。開催日の1週間前より受付開始。※詳細は裏面をご確認ください。
フロア	のびのびヨーガ	月	10:00～11:00	12/3・10・17	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。
	NEW 子宮美人ヨガ	月	11:20～12:20	12/3・10・17	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。
	キッズかけっこ教室	月	15:30～16:15	12/3・10・17	500円/1回	20	走ることをメインに指導します。その他様々な運動を取り入れ、コーチと一緒に運動能力を高めていきましょう! ※対象:4歳～未就学児
	エイジレス・リセットボディ	火	9:50～10:45	12/4・11・18・25	500円/1回	20	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	水	10:00～10:45	12/5・12・19・26	500円/1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	12/6・13・20・27	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	12/7・14・21	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	すぐに役立つ実用書道	水	11:00～12:30	12/5・12・19・26	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	12/6・13・20・27	500円/1回	10	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。 