



2021年12月

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	
フロア	のびのびヨーガ	月	10:00~11:00	12/6, 13, 20, 27	500円/1回	15	簡単なヨガのポーズと呼吸法で心と体のコリをほくし、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。 対象：高校生以上
	からだ美人ヨガ	月	11:20~12:20	12/6, 13, 20, 27	500円/1回	15	骨盤底筋群(大腰筋等)インナーマッスルを中心に整えることで女性の不調の緩和を目指します。 対象：高校生以上
	ジュニアバレエ体験	月	16:10~16:50	12/6, 13, 20, 27	500円/1回	10	初めての方も大歓迎!! みんなで楽しく基礎から学ぼう! ※対象：小学生
	ジュニアK-POPダンス	月	17:00~17:50	12/6, 13, 20, 27	500円/1回	10	初めての方も大歓迎!! 人気のK-POP音楽に合わせて、楽しくダンス! ※対象：小学生
	エイジレス・リセットボディ	火	9:40~10:25	12/7, 14, 21, 28	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! 対象：高校生以上 
	健康体操	水	9:40~10:25	12/8, 15, 22	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! 対象：高校生以上
	剣道教室	木	16:00~18:00	12/2, 9, 16, 23	500円/1回	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：3歳~中・高齢者
プール	成人水泳教室(基礎)	水	11:30~12:00	12/1, 8, 22	500円/1回	10	水泳の基礎であるクロールを復習していきます。前半は復習し、後半各々に合わせたアドバイス、改善点を教えます。 ※対象：高校生以上
	成人水泳教室(応用)	水	12:00~12:30	12/1, 8, 22	500円/1回	10	応用クラスでは、クロール以外の3種目の習得に挑戦していきます。各々に合わせたアドバイスをしていきます。 ※対象：高校生以上
	1DAY幼児水泳	水 金 土	(水)15:40~16:20 (金)15:30~16:10 (土)10:00~10:40	(水)12/1, 8 (金)12/3, 10 (土)12/4, 11	500円/1回	7	3歳~未就学児を対象とし、楽しく水慣れ~水泳の基礎を学んでいくレッスンです。 担当コーチ：(水)黒岩 (金)戸張 (土)黒岩 ※事前予約制(一週間前)
	1DAY児童水泳	水 金 土	(水)16:40~17:30 (金)16:30~17:20 (土)11:00~11:50	(水)12/1, 8 (金)12/3, 10 (土)12/4, 11	500円/1回	15	小学生を対象にお子様の泳力に合った指導を行います。初めての方も大歓迎!! 担当コーチ：(水)半沢 (金)半沢 (土)半沢 ※事前予約制(一週間前)
	アクアビクス	水	10:30~11:15	12/1	500円/1回	10	水の抵抗や浮力等を使った運動で体力の向上やシェイプアップを目指しましょう! 対象：高校生以上