



# 2021年度 夏期自由参加教室のご案内



	教室名	時間		期間	料金	定員	教室内容
フロア教室	のびのびヨーガ	10:00~11:00	月	7/5.12.19	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			500円	15	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。
	ジュニアバレエ体験	16:10~16:50	月	7/12.19	500円	10	簡単なストレッチをしながら、バレエを体験しましょう!! ※対象：小学生
	ジュニアK-POPダンス	17:00~17:50		8/2.9.23	500円	10	流行りのK-POPの曲に合わせて楽しくダンスにチャレンジ!! ※対象：小学生
	エイジレスリセットボディ	9:40~10:25	火	7/6.13.20.27	500円	15	しっかり動いて基礎代謝UP&体力UP!!理想的なボディーをGET!!
	健康体操	9:40~10:25	水	7/7.14.21.28	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	7/8.15.22.29	500円	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
プール教室	成人水泳教室(基礎)	11:10~11:40	水	7/7.14.21.28	500円	7	水泳の基礎であるクロールを復習していきます。クラス全体で復習するメニューを前半に行い、後半は各々に合わせたアドバイス・改善点等を教えます。基礎であるクロールを整えることにより、多種目への応用に繋がります。
	成人水泳教室(応用)	11:50~12:20	水	7/7.14.21.28	500円	7	7月の応用クラスは、前半にバタフライを取り組みます。カミ(りきみ)の少ない伸びやかなバタフライを目指しましょう。後半は改善したい好きな種目を泳いでいただき、各々に合わせたアドバイス・改善点等を教えます。爽やかに泳ぎましょう!

## 【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、開始30分前からになります。
- ※ 会場には、15分前からの入場となります。
- ※ 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。
- ※ 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。