

平成28年度 冬期（平成28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
プール	アクアバラエティ	月	10:20～11:00	12/5・19・26	500円/回	15	水中ウォーキング他、キックやパンチなどのアタック系の動きを取り入れた教室です。
	初級水泳教室	月	11:00～11:40	12/5・19・26	500円/回	15	全ての泳法の基礎であるクロールを重点的に練習します。 ※受付開始時間は9:50です。
	中級水泳教室	水	10:20～11:00	12/7・21	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。
	上級水泳教室	水	11:00～11:40	12/7・21	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	12/5・12・19	500円/回	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。
	ととのえ軸ヨガ	月	11:20～12:20	12/5・12・19	500円/回	15	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。
	すぐに役立つ実用書道	月	11:00～12:30	12/5・12・19	500円/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。
	エイジレスリセットボディ	火	9:50～10:45	12/13・20	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	12/7・14・21	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	12/1・8・15・22	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	12/2・9・16	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！
特別レッスン	※ショート・コア・エクササイズ	金	10:30～11:15	12/2・9・16	500円/回	10	体幹トレーニングをゆっくりとしたスピードで行い、有酸素運動も取り入れ、生活習慣病やダイエットにも効果的なプログラムです！
	※わんぱく体操	土	10:00～11:00	12/17・24	500円/回	15	元気いっぱい身体を動かそう！ 基礎体力アップを目指す教室です。
	泳法別レッスン（①クロール②平泳ぎ）	木	①10:20～11:00 ②11:00～11:40	12/22	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。
	泳法別レッスン（①背泳ぎ②バタフライ）	金	①10:20～11:00 ②11:00～11:40	12/23	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	12/7・14・21	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	12/1・8・15・22	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。

※ショート・コア・エクササイズとわんぱく体操は、事前申込となります。4F受付へ直接お越しください。

詳細は裏面をご覧ください。