

2024年 4月～6

春期スポーツ教室のご案内



【月曜日】

JSAボール	11:00～12:00	スモールボールを使い関節包と関節包内にアプローチし体の機能を向上するエクササイズ	8,470円/11回
卓球教室(初級)	13:15～14:45	ラケットの握り方から習える初心者・初級者向けのクラス	8,800円/10回
卓球教室(中級)	15:00～16:30	レベルに合わせた指導で無理なく上達を目指すクラス	8,800円/10回
バドミントンサークル	🌙 19:00～21:00	1人からでも参加できる初級者・中級者向けサークル (指導者はおりません)	500円/1回

【火曜日】

BODYBALANCE	10:30～11:30	ヨガ・太極拳・ピラティスの動きを音楽に合わせて行うエクササイズ 柔軟性・バランス力・コアの筋力アップ	8,470円/11回
健康バドミントン	11:00～13:00	バドミントン動きを通して運動不足解消・体力アップを目指しバドミントンの基礎を身につけます	8,470円/11回
はじめてのピラティス	12:30～13:30	呼吸に合わせて筋肉をコントロールしインナーマッスルを強化	9,240円/12回
シニア健康教室	14:00～16:00	リズムに合わせたウォーキング・ストレッチ運動で楽しく体力づくり ※65歳以上	4,800円/12回
BODYBALANCE	🌙 18:30～19:30	ヨガ・太極拳・ピラティスの動きを音楽に合わせて行うエクササイズ 柔軟性・バランス力・コアの筋力アップ	8,470円/11回

【水曜日】

すつきリズム運動	9:30～11:00	やさしいリズム体操とボールやステップ運動で楽しく体力づくり	9,240円/12回
リフレッシュヨガ	10:00～11:00	ヨガの基本の動きと呼吸を深める初級者向けのクラス	9,240円/12回
はじめてのヨガ	11:15～12:15	基本のポーズや呼吸をゆっくり丁寧に行う、初心者向けのクラス	9,240円/12回
背骨コンディショニング	12:30～13:30	背骨の歪みや骨格のズレを整えさまざまな痛みや不調を改善	9,240円/12回

【木曜日】

フラリズム体操	10:00～11:00	フラダンスの動きや音楽をつかったやさしいリズム体操です	8,470円/11回
チェアヨガ	11:30～12:30	椅子に座って行うヨガで体力問わず安全安心にヨガを楽しめます ※50歳以上	9,240円/12回
フレッシュエクササイズ	14:00～15:00	エアロビクスやボールエクササイズ簡単な筋トレで基礎代謝アップ	9,240円/12回
リラックスヨガ	🌙 18:30～19:30	基本の呼吸とポーズをゆっくり行い1日の終わりに心身をリラックス	9,240円/12回

【金曜日】

やさしいヨガ(午前)	10:00～11:00	基本のヨガのポーズをゆっくり行う運動が苦手な方も安心のクラス	8,470円/11回
かんたん筋トレ&ストレッチ	11:30～12:30	自重を使った体幹トレーニングとストレッチで機能的な身体づくり	8,470円/11回
やさしいヨガ(午後)	13:00～14:00	基本のヨガのポーズをゆっくり行う運動が苦手な方も安心のクラス	8,470円/11回
かんたん筋トレ&ストレッチ	🌙 19:00～20:00	自重を使った体幹トレーニングとストレッチで機能的な身体づくり	8,470円/11回

※ 期間の途中からでもご参加いただけます!! (料金は残り回数分となります)

【申込・問合せ】

大庭産業アリーナ小倉南 ☎093-963-2675