



秋のスポーツ教室のご案内



月曜日	くつろぎヨガ	スモールボールでリラックス	卓球教室	ゆがみリセットヨガ
	9:30～10:30 基本の呼吸とポーズを丁寧に 心身をリラックス。血行を促進し 健やかな午後時間を過ごしましょう!	11:00～12:00 ボールに身体をゆだねるだけで 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	【初級】13:15～14:45 【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します	🌙 19:00～20:00 背骨や骨盤など体のゆがみに アプローチするヨガで、肩こりや 腰痛改善を目指すクラス
	6,930円 / 9回	6,930円 / 9回	7,920円 / 9回	6,930円 / 9回

火曜日	ボディバランス	すっきりリズム運動	健康バドミントン教室	はじめてのピラティス
	10:30～11:30 ヨガ・太極拳・ピラティスの動きを 音楽に合わせて行い関節可動域を 広げて筋肉のバランスを整えます	11:00～12:00 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 ※50歳以上	11:00～13:00 バドミントンの基礎的な動きを 通して健康的な身体を目指します バドミントンの基礎も身につきます	12:30～13:30 呼吸に合わせて筋肉をコントロール する動きでインナーマッスルを強化し 姿勢の改善やボディラインを整えます
	9,240円/12回	9,240円/12回	9,680円/11回	8,470円/11回
	シニア健康教室	ボディバランス	ジュニア体育教室	ジュニア体育教室
	14:00～16:00 リズムに合わせたウォーキングや ストレッチ運動で楽しく体力づくり ※65歳以上	🌙 18:30～19:30 ヨガ・太極拳・ピラティスの動きを 音楽に合わせて行い関節可動域を 広げて筋肉のバランスを整えます	【幼児】16:00～17:00 発育・発達に即した運動遊びを 経験し、無理なく楽しみながら 運動技能を身につけます	【児童】17:00～18:00 鉄棒・とび箱・マット・なわとび ボール運動を通し、運動能力の 基礎を身につけます
	6,000円 / 12回	8,470円/11回	13,750円/10回	13,750円/10回

水曜日	リフレッシュヨガ	背骨コンディショニングA	背骨コンディショニングB
	10:00～11:00 ヨガの基本の動きと呼吸を深める ヨガを楽しみたい方向けのクラス	11:15～12:15 背骨の歪みや骨格のズレを整え 首肩痛や・身体の様々な 痛みや不調を改善	12:30～13:30 背骨の歪みや骨格のズレを整え 腰痛や・様々な身体の不調を改善
	9,240円/12回	9,240円/12回	9,240円/12回



木曜日	フラリズム体操	チェアヨガ	フレッシュエクササイズ	リラックスヨガ
	10:00～11:00 フラダンスの動きや音楽を使った やさしいリズム体操で無理のない 運動習慣を身につけるクラス	11:30～12:30 椅子に座って行うヨガです。 体力問わず安全安心にヨガの 効果を得ることができるクラス	14:00～15:00 エアロビクスやボールエクササイズ 簡単な筋トレなどで代謝アップ しっかり動いて身体リフレッシュ	🌙 18:30～19:30 基本の呼吸とポーズをゆっくり行い 1日の終わりに心と体をリフレッシュ &リラックス出来るクラス
	9,240円/12回	9,240円/12回	8,470円/11回	9,240円/12回

金曜日	やさしいヨガ（午前）	かんたん筋トレ&ストレッチ	やさしいヨガ（午後）	かんたん筋トレ&ストレッチ
	10:00～11:00 基本的な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	11:30～12:30 身体機能を高める体幹(コア) トレーニングとストレッチでスムーズな 日常生活を目指すクラス	12:45～13:45 基本的な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	🌙 19:00～20:00 身体機能を高める体幹(コア) トレーニングとストレッチでスムーズな 日常生活を目指すクラス
	9,240円/12回	8,470円/11回	9,240円/12回	8,470円/11回