

冬の

全教室
『長寿応援ポイント』
対象です

12/22～26

教室イベントweek

① 12月22日(月) 13:30～14:30〔60分〕 ルーシーダットン & ストレッチ

ルーシーダットンは独自の呼吸法と優しいポーズで身体の歪みや凝りをとり、整えていきます。ストレッチと合わせることで、更に、疲労回復、免疫向上、リラックス効果が期待できます。

参加費800円／定員18名
講師:亜紀

② 12月22日(月) 19:15～20:45〔90分〕 Xmasソングで初めての 日本舞踊を踊ってみよう!

初心者向けのクリスマス特別企画。クリスマスに馴染みのある曲で日本舞踊を体験してみませんか? 浴衣の着付けから和の基本的な所作、舞扇子を使っの動き、そしてXmasソングでの舞踊体験と、12月ならではのスペシャルな1回限りの特別企画。男性も女性も一緒に「日本舞踊×クリスマス」で楽しみながら和の伝統芸能に触れてみましょう!

＜持ち物＞浴衣・帯・腰紐2本・足袋または白靴下
※浴衣一式(足袋除く)レンタル有 (500円)

参加費1000円／定員15名 講師:花柳輔悠奈

③ 12月23日(火) 13:10～14:00〔50分〕 椅子ヨガ

ベーシックな動きを椅子を使ってゆっくり行います。どなたでもご参加いただけます。

参加費800円／定員15名
講師:HIKARU

④ 12月23日(火) 14:10～15:00〔50分〕 ギムニクボール トレーニング

ボールを使いストレッチ・ヨガ・ピラティスや遊びなど、体を整えながら筋トレします。シューズは不要。素足か滑らない靴下でご参加ください。

参加費800円／定員15名
講師:HIKARU

⑤ 12月25日(木) 11:15～12:45〔90分〕 ビギナー ヨガ

ヨガ初めての方も、身体が硬くて迷っている方も、お気軽にご参加ください。ヨガの基本を学ぶことで身体の調子を整えます。

参加費1000円／定員20名
講師:石丸あかね

⑥ 12月26日(金) 13:15～14:45〔90分〕 ソフトエアロビクス

リズムに乗って楽しく動き、心肺機能・持久力・脂肪燃焼をアップさせ、心も身体もリフレッシュしましょう。

参加費1000円／定員16名
講師:宮崎輝美

＜申込方法＞

各教室実施日の1週間前からお申し込み開始します。

- ①② 12月15日(月)9時から申込開始
- ③④ 12月16日(火)9時から申込開始
- ⑤ 12月18日(木)9時から申込開始
- ⑥ 12月19日(金)9時から申込開始

電話もしくは窓口でお申し込みください。
申込先着順です。(キャンセル待ちも受け付けます)

＜対象＞

区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生除く)