

# 春のスポーツ教室のご案内

【月曜日】 ※各クラス定員になり次第募集終了。空き状況は窓口にお尋ねください。

NEW!!

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	11:00～12:00	【初級】 13:15～14:45 【中級】 15:00～16:30	🌙 19:00～20:00
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!	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	レベルに合わせた指導で 無理なく上達を目指します	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
9,240円/12回	9,240円/12回	9,680円/11回	9,240円/12回

【火曜日】

ボディバランス	すつきリズム運動	健康バドミントン教室	はじめてのピラティス
10:30～11:30	11:00～12:00	11:00～13:00	12:30～13:30
ヨガ・ピラティス・リズムの動きを 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	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	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	呼吸に合わせて体をコントロール 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
8,470円/11回	8,470円/11回	9,680円/11回	6,930円/9回

シニア健康教室	ボディバランス	カワイ体操教室(kids)
14:00～16:00	🌙 18:30～19:30	【幼児】 16:00～17:00 【児童】 17:00～18:00
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 運動が苦手な方も安心! ※65歳以上	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	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
5,500円/11回	8,470円/11回	15,125円/11回



【水曜日】

増設!!

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	11:15～12:15	12:30～13:30
ヨガの基本の動きを呼吸を深める ヨガを楽しむためのクラス	背骨の歪みや骨格のズレを整え 首こりや肩こりを中心にさまざまな 痛みや不調を改善	背骨の歪みや骨格のズレを整え 腰痛や股関節痛などさまざまな 痛みや不調を改善
9,240円/12回	9,240円/12回	9,240円/12回

期間途中からでもご参加いただけます!  
不安な方は、まず体験から♪  
お気軽にお問合せください

【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	11:30～12:30	14:00～15:00	🌙 18:30～19:30
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	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	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	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	11:30～12:30	12:45～13:45	🌙 19:00～20:00
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	身体の機能を高める体幹(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	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	身体の機能を高める体幹(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