



# 冬のスポーツ教室継続&体験案内

【継続受付】12月8日（月）～ 申込用紙の記入はございません。窓口にて継続の申出と参加料をお支払いください。



クラス		日程	内容	参加費	体験日
くつろぎヨガ	月曜日	9:30～10:30	基本の呼吸とポーズを丁寧にいきなり心身をリラックス。血行を促進し健やかな午後時間を過ごしましょう!	8,470円 / 11回	15日・22日
スモールボールでリラックス		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体の機能を向上するエクササイズ	8,470円 / 11回	15日・22日
<b>New</b> 大人ダンス部 (50歳以上)		13:00～14:00	様々なジャンルの音楽に合わせて踊ります。楽しさ+脳の活性化、認知症予防・脳トレ	7,700円 / 10回	15日・22日
卓球教室（初級）		13:15～14:45	ラケットの握り方から、姿勢・フォームなど卓球の基本を丁寧に指導で身につけます	9,680円 / 11回	15日・22日
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します	9,680円 / 11回	15日・22日
ゆがみリセットヨガ		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	8,470円 / 11回	15日・22日
ボディバランス	火曜日	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	9,240円/12回	—
健康バドミントン教室		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づくりラケットの握り方から覚え基礎を身につけます	9,680円/11回	16日
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	16日・23日
シニア健康教室 (65歳以上)		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を行うシニア向けクラス	6,000円 / 12回	16日・23日
ボディバランス		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	8,470円 / 11回	16日・23日
リフレッシュヨガ	水曜日	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	8,470円 / 11回	—
背骨コンディショニングA		11:15～12:15	姿勢や筋力の低下から起こる「仙骨のズレ」を正すことで神経の伝導が正常になり、さまざまな症状が解消します。	8,470円 / 11回	—
背骨コンディショニングB		12:30～13:30	背骨の歪みや骨格のズレを整え首肩痛や・腰痛など身体の様々な痛みや不調を改善します	8,470円 / 11回	—
フラリズム体操	木曜日	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	8,470円 / 11回	18日・25日
チアヨガ		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ます（車椅子での参加も可能）	9,240円 / 12回	18日・25日
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代謝アップ! しっかり動いて身体リフレッシュ!	9,240円 / 12回	18日・25日
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日の終わりに心と体をリフレッシュ&リラックス	9,240円 / 12回	18日・25日
やさしいヨガ(午前)	金曜日	10:00～11:00	基本的なヨガの呼吸とポーズをゆっくり行う、これからヨガを始める方や、運動が苦手な方も安心のクラス	8,470円 / 11回	19日・26日
やさしいヨガ(午後)		12:45～13:45			19日・26日
かんたん筋トレ&ストレッチ(朝)		11:30～12:30	身体の機能を高める自重を使った体幹(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	6,160円 / 8回	19日・26日
かんたん筋トレ&ストレッチ(夜)		19:00～20:00			—

## ☆☆☆ クリスマスチャレンジ無料体験 ☆☆☆

寒い冬を乗り越えるために、新しいことにチャレンジしませんか？本格的な寒さが来る前に自分に合った運動を見つけましょう！

【期間】12月15日(月)～26日(金)

【クラス】体験日の記載があるクラス

【定員】各クラス定員が異なります

【対象者】秋教室参加者様と、そのお友達・ご家族（ご紹介）

【参加費】無料 ※お一人様1クラスまで

【申込】体験希望日の前日までに、施設窓口もしくはお電話にてお申込みください