

# 冬のスポーツ教室のご案内



大庭産業アリーナ小倉南では、運動が苦手な方や、体力に不安がある方も安心してご参加いただける  
様々なスポーツ教室を開催しております。各クラス週1回の開催ですので、初めての方も安心して始められます。



クラス	日程	内容	参加費
くつろぎヨガ	月曜日	基本の呼吸とポーズを丁寧に行い心身をリラックス。 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
スマールボールでリラックス		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	8,470円 / 11回
New 大人ダンス部 (50歳以上)		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
卓球教室（初級）		ラケットの握り方から、姿勢・フォームなど卓球の基本を 丁寧な指導で身につけます	9,680円 / 11回
卓球教室（中級）		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
ゆがみリセットヨガ		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
ボディバランス	火曜日	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		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
はじめてのピラティス		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
シニア健康教室 (65歳以上)		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
ボディバランス		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
リフレッシュヨガ	水曜日	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	9,240円 / 12回
背骨コンディショニングA		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。	9,240円 / 12回
背骨コンディショニングB		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	9,240円 / 12回
フラリズム体操	木曜日	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
チアヨガ		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
フレッシュエクササイズ		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
リラックスヨガ		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
やさしいヨガ(午前)	金曜日	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
やさしいヨガ(午後)			
かんたん筋トレ＆ストレッチ(朝)		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
かんたん筋トレ＆ストレッチ(夜)			

【お申込み】 施設窓口に直接もしくはお電話にてお申込みください。※期間途中からの参加も可能です。残り回数分の支払いとなります。

【まずは体験】 始める前にクラスを体験してみましょう！体験希望日の前日までにお申込みください。※各クラス定員がございます。

