



☆スポーツ応援イベント☆

春休みの期間にスポーツしませんか！？ 下記の日程にてスタジオ教室を開催します！

大人スタジオ教室（16歳以上対象）は、現在のスタジオ教室に参加されている方から初めての方まで大歓迎です。

子どもスタジオ教室は、現在スタジオ教室に参加されている方またダンス経験者が対象でスキルアップレッスンをを行います。

【 大人スタジオ教室 】

教室名（担当講師）	開催日	曜日	開催時間	教室内容
バレトン（大島）	3月25日	火曜日	11:30~12:15	バレエ・ヨガ・フィットネスの3つの要素を組み入れたプログラムです。全身の筋力バランスの向上・柔軟性の向上・心肺機能の向上が期待できます。有酸素運動で脂肪も燃焼にも効果的です。
バレトン（田内）	3月26日	水曜日	19:25~20:10	
ヨガ（柘倉）	3月27日	木曜日	11:30~12:30	呼吸法・身体の矯正法で心身ともに美しく整えます。一つ一つのポーズをゆっくり行い、下半身や体幹の筋力アップ・バランスや柔軟性の向上・ストレス軽減といった効果が期待できます。
ヨガ（棚橋）			19:10~20:10	
ファンクショナルローラーピラティス（浅野）	3月28日	金曜日	13:00~13:45	ストレッチポールを使用してインナーマッスルを強化し、カラダ全体のバランスを整えます。運動不足解消やパフォーマンス向上も期待ができます。
ジャズダンス（ERIKO）			14:00~15:00	

【 子どもスタジオ教室 】



教室名（担当講師）	開催日	曜日	開催時間	参加資格
★抽選対象クラス J-POP HIPHOP (AKANE)	①3月20日 ②3月27日	木曜日	16:00~16:45	年中~小学1年生（第5期コース型教室参加者およびダンス経験者）
			17:00~17:45	小学1年生~小学4年生（第5期コース型教室参加者およびダンス経験者）
			18:00~18:45	小学4年生~中学3年生（第5期コース型教室参加者およびダンス経験者）
JAZZ HIPHOP (ERIKO)	3月26日	水曜日	17:00~17:45	小学1年生~小学4年生（第5期コース型教室参加者およびダンス経験者）
			18:00~18:45	小学4年生~中学3年生（第5期コース型教室参加者およびダンス経験者）
リトルキッズダンス (ERIKO)	3月28日	金曜日	15:45~16:30	年中・年長（第5期コース型教室参加者およびダンス経験者）
JAZZ HIPHOP (ERIKO)			17:00~17:45	小学1年生~小学4年生（第5期コース型教室参加者およびダンス経験者）
			18:00~18:45	小学4年生~中学3年生（第5期コース型教室参加者およびダンス経験者）

【申込方法】 前営業日までに電話もしくはフロントにてご予約ください。

教室参加当日、申込書に必要事項を記入のうえ、フロントにて受講料を添えてお申込みください。

【 抽選対象クラス申込方法 】

☆抽選申込期間：2月27日（木）～3月5日（水）

☆抽選申込方法：申込書に必要事項を記入のうえ、フロントに提出をお願いします。

☆抽選結果発表：3月6日（木）12:00～ 当施設ウェブサイトおよび館内に掲示します。

☆その他：抽選結果発表後、定員に空きがある場合は先着順にて受付をします。（①と②申込可）

【受付開始日】 3月6日（木）12:00～

【定員】 各教室毎にお問い合わせください。

【受講料】 各教室1回：880円（税込）

【参加資格】 大人スタジオ教室：16歳以上

こどもスタジオ教室：各クラス設定の学年に準じます。

（第5期コース型教室参加者およびダンス経験者）

【持ち物】 大人・子どもスタジオ教室：運動しやすい服装・タオル・水分補給用の飲料水

※子どもスタジオ教室は室内シューズが必要です。

【その他】 現在通院加療中の方は、医師に相談のうえお申込みください。



一宮市温水プール TEL (0586) 77-4727

<https://information.konamisportsclub.jp/trust/ichinomiya/>

