

TYK体育館 コース型教室

【おとな】

(税込)

教室名	曜日	時間帯	内容	定員	受講料	
調整系	キレイになるヨガ	月	10：30～11：30	ヨガのポーズを行い身体を動かしていきます。また、呼吸と組み合わせて心身共の調和を行います。	10名	2ヶ月7～8回 5,600円～6,400円
	音楽に合わせてストレッチ	水	10：30～11：30	音楽のリズムやBGMに合わせて筋肉を伸ばしていき、柔軟性向上させていきます。	15名	2ヶ月7～8回 5,600円～6,400円
	ボディコンディショニング&姿勢改善エクササイズ	水	14：30～15：30	姿勢正すための体幹運動や柔軟性向上のストレッチングを行います。	15名	2ヶ月7～8回 5,600円～6,400円
	ココロカラダ 整うストレッチ	木	10：00～11：00	普段の疲れが残らない様、ココロとカラダのコンディションを整えるストレッチ等を中心に行います。	15名	2ヶ月7～8回 5,600円～6,400円
	バレエエクササイズ	金	10：30～11：30	バレエの動きやポーズを行い、身体を整えていきます。	10名	2ヶ月7～8回 5,600円～6,400円
	姿勢改善 マットピラティス	金	13：00～14：00	自身の負荷で筋肉を伸ばしていき、柔軟性向上、インナーマッスルの強化を目指していきます。	10名	2ヶ月7～8回 5,600円～6,400円
スポーツ	卓球教室	水	«1部» 13：00～14：00	卓球をはじめてみませんか？初めての方でも大丈、担当講師が個別に丁寧に指導いたします。	各8名	2ヶ月7～8回 7,700円～8,800円
			«2部» 14：15～15：15			2ヶ月7～8回 7,700円～8,800円
	硬式テニス教室 (エンジョイ)	金	9：10～10：30	インドアで技術アップのための指導から基本練習まで、担当講師が丁寧に指導いたします。	10名	1ヶ月3～4回 4,290円～5,720円
エアロビクス	キックボクシング エクササイズ	水	13：10～14：10	キックやパンチなど格闘技の動きを行い、シェイプアップを目指します。	15名	2ヶ月7～8回 5,600円～6,400円
	ダンスグループ	木	11：15～12：15	様々なジャンルのダンスを楽しく汗をかきながら行います。	15名	2ヶ月7～8回 5,600円～6,400円
	らくらくシェイプ	木	15：20～16：20	シェイプアップにつながる有酸素運動を行っていきます。	15名	2ヶ月7～8回 5,600円～6,400円
都度	爽快体操 (都度参加)	月	11：30～12：00	自身の負荷を調整しながら有酸素運動（エアロビクス）を行っていきます。	15名	500円/1回
	ズンバ (都度参加)	木	12：30～13：00	テンやサルサなどの音楽に合わせて楽しく有酸素運動を行います。	15名	500円/1回
	コアトレーニング (都度参加)	木	14：00～14：30	お腹周り（体幹）を中心にトレーニングを行います	13名	500円/1回

【こども】

(税込)

教室名	曜日	時間帯	内容	定員	受講料	
こども教室	キッズチア教室	月	16：30～17：30 (年中～小2) 17：45～18：45 (小3～小6) 19：00～20：00 (小5～中3)	基礎から集団練習までダンスの技術習得を行います。また、挨拶やチームワークなどといった協調性などを育み、人としての成長も目指していきます	各20名	1ヶ月 5,500円
		木	16：30～17：30 (年中～小2) 17：45～18：45 (小3～小6)			1ヶ月 5,500円
	バスケットボール教室	月	17：15～18：45 (小学生)	3×3プロバスケットボールチーム選手によるスキルアップを目指す教室です。チームプレイなども行い集団技術の習得も目指していきます。	20名	1ヶ月3～4回 4,500円～6,000円
	硬式テニス教室 (ジュニア) ※小学生	金	17：30～18：30	インドアテニスでテニス技術の習得を行っていきます。初めての方もコーチが丁寧に指導いたします。	10名	1ヶ月3～4回 3,300円～4,400円
	コーディネーション 運動教室	金	16：00～16：50 (年中～小2) 17：00～17：50 (小1～小4) 18：00～18：50 (小2～小6)	運動神経の発達・育成をもとに跳ねる、動く、止まるなど様々な動きを行います。ラダーや輪っかなど道具も使用し、楽しく運動を行います。	各15名	1ヶ月3～4回 3900円～5,200円
	わくわく体育教室	金	幼児：16：30～17：20 児童：17：30～18：20	跳び箱やマット、鉄棒、ボール等を使用し、体育技術の習得を目指していきます。	15名	1ヶ月 4,400円

**対象
申込
注意事項**

おとな教室：高校生以上 こども教室：上記内容参照

事前に総合フロントでお手続きをお願いいたします。

申込者数が少ない場合、教室を閉鎖させていただく場合がございます。予めご了承ください。

休館日（火曜日）は、受付しておりません。

教室をお休みされた場合も受講料の還付はいたしかねます。

申込後の種目、コース変更是できません。また申込後の受講料の還付はいたしかねます。

※定員枠が既にいっぱいの教室にはお申込できませんので予めご了承ください。

体験

各種体験をご用意しております！詳しくは電話にてお問合せください

感謝と挑戦のTYK体育館 Tel/0572-22-4111 住所/多治見市大畠町2-150