

ふ

ら

っ

と

教

室

どなたでも参加できる1回制の教室プログラムです。
教室の曜日・時間にあわせてお気軽にご参加ください。
参加当日に券売機で利用券を購入の上、総合受付にお
越してください。当日先着順での受付になりますので、
定員になり次第締め切ります。

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 会場 | 料金 | 教室内容 | 7・8月 開催日 |
|---|----|-----------------|-----|----------------------------|------|------|--|--|
| ステップアップ エクササイズ | 火 | 13:00~ 13:50 | 15名 | 16歳以上 | プール | 610円 | 陸上ストレッチと水中運動で無理なくエクササイズ！ 運動機能のステップアップを目指します！ | 7・8月は開催 いたしません |
| 産後ボディケア | 火 | 14:00~ 14:50 | 15組 | 産後~1 歳半の お子様と お母様 | 会議室 | 960円 | ヨガを取り入れた産後ママのボディ シェイプと機能回復を助ける事を目 的とした クラスです。 お子様を連れて参加できます。 | 7/2. 9. 16. 23. 30 8/6. 20. 27 |
| かんたんエアロ  | 水 | 10:00~ 10:50 | 20名 | 16歳以上 | 小体育室 | 610円 | 初心者から対象のエアロビクスです。 基本のステップを習得し楽しみま しょう。 ※室内履きが必要になります | 7/3. 10. 17. 2 4 . 31 8/7. 21. 28 |
| ピラティス | 木 | 10:00~ 10:50 | 20名 | 16歳以上 | 小体育室 | 610円 | 深い呼吸と深層部の筋肉を意識する トレーニングで美しいボディライン に！ | 7/4. 11. 25 8/1. 8. 22. 29 |
| アロマストレッチ | 日 | 12:10~ 13:00 | 10名 | 16歳以上 | 会議室 | 610円 | アロマの香りに包まれ、呼吸/に合わ せてゆっくりストレッチ！ ハードに動いた後におススメ！ | 7/7. 14. 21 8/4. 18. 25 |
| 転倒防止体操 | | 13:10~ 14:00 | 10名 | 16歳以上 | 会議室 | 610円 | 筋トレやストレッチ、バランス体操 で身体の調子を整えます | |
| 初めてのピラティス | | 15:30~ 16:30 | 10名 | 16歳以上 | 会議室 | 610円 | 深い呼吸と深層部の筋肉を意識する トレーニングで 美しいボディラインに！ | |
| リセットアロマ ストレッチ | | 16:40~ 17:30 | 10名 | 16歳以上 | 会議室 | 610円 | アロマの香りに包まれ、呼吸に合わ せてゆっくりストレッチ！ 一週間の疲れをリセット！ | |