

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！	