

成人スポーツ教室内容

| クラス名 | | 内容 | 担当 | 場所 | 期日 | 時間 | 定員 | 対象 | 受講料 | 持ち物 |
|-----------------|---------------|--|----|-----|---|-------------|-----|-------------------------------------|---|---|
| 卓球 | 初級者 | 基礎打ちができる方で、ツッツキや攻撃など、簡単なゲームができるように練習するクラス。 | 高田 | 体育館 | 2019/4/8(月)～2019/6/24(月) 全10回 ※4/29、5/13休み | 13:00～15:00 | 12名 | 卓球経験のある方 | 8,640円 | ラケット 運動できる服装 屋内シューズ タオル 水分補給用の飲み物 |
| | 初級 ステップアップ | 初級よりさらにステップアップして試合をしてみたい方や、より技術アップを目指して練習するクラス。 | | | | 15:00～17:00 | 12名 | 卓球経験のある方 初級クラスを受講したことのある方 | | |
| | 初心者 | ラケットの種類、持ち方から基礎打ち練習をするクラス。 | | | 2019/4/4(木)～2019/6/20(木) 全10回 ※5/2、5/31休み | 13:00～15:00 | 10名 | 卓球経験のない方 | 8,640円 | |
| | 初級者 | 基礎打ちができる方で、ツッツキや攻撃など、簡単なゲームができるように練習するクラス。 | | | | 15:00～17:00 | 12名 | 卓球経験のある方 | | |
| 骨盤リセットヨガ | 1部 | 座る機会が多い、立ち仕事が多いという方！骨盤まわりが滞り、腰痛・冷え・むくみなどで悩んでいませんか？ヨガならではの呼吸法で自律神経にも働きかけましょう。 | 岡田 | 会議室 | 2019/4/8(月)～2019/6/24(月) 全10回 ※6/3休み | 10:40～11:40 | 12名 | 一般（20歳以上） | 9,500円 | 運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物 |
| フィットネス パワーヨガ | 1部 | フィットネスパワーヨガの入門クラスです。ヨガのポーズに加え、筋力強化・バランス感覚向上、心身の本質的改善を目的としたクラスです。 | 宮本 | 会議室 | 2019/4/8(月)～2019/6/17(月) 全9回 ※4/29、5/27休み | 11:50～12:40 | 12名 | 一般（20歳以上） | 7,770円 | 運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物 |
| リラックスヨガ | 1部 | 動作・呼吸・意識の調和により、身体のリラックスと柔軟性を目的としたクラスです。 | 宮本 | 会議室 | 2019/4/4(木)～2019/6/20(木) 全9回 ※4/25、5/23、5/30休み | 14:00～14:50 | 12名 | 一般（20歳以上） | 7,700円 | 運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物 |
| ヨガ | 1部 | ヨガの基本的なポーズを中心都市、筋力強化、柔軟性を高め、リラックス効果のあるクラスです。 | 瀬角 | 会議室 | 2019/4/4(木)～2019/6/27(木) 全11回 ※5/2、5/30休み | 19:10～20:10 | 12名 | 一般（20歳以上） | 9,500円 | 運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物 |
| | 2部 | | | | | | | | 2019/4/5(金)～2019/6/28(金) 全12回 ※5/3休み | 19:10～20:10 |
| バドミントン | 1部 | 初級者対象の教室です。初めての方でも受講していただけます。バドミントンを通して楽しく健康になりましょう。 | 伊佐 | 体育館 | 2019/4/10(水)～2019/6/26(水) 全12回 | 11:00～12:50 | 30名 | 一般（20歳以上） | 10,360円 | 運動できる服装 タオル ラケット 水分補給用の飲み物 |
| ピラティス | 1部 | ピラティスとは、リハビリを目的としたことから始まり、体幹を鍛えたり、姿勢改善、身体の不調改善に効果があります。心身ともにスッキリとすることができます。 | 宮本 | 会議室 | 2019/4/4(木)～2019/6/20(木) 全9回 ※4/25、5/23、5/30休み | 13:00～13:50 | 12名 | 一般（20歳以上） | 7,770円 | 運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物 |
| | 2部 | | 平井 | 会議室 | 2019/4/10(水)～2019/6/26(水) 全11回 5/1休み | 10:00～11:00 | 12名 | 一般（20歳以上） | 9,500円 | 運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物 |
| ハワイアンフラ | 1部 | ハワイアンミュージックに合わせてハワイ文化のフラを愉しく学ぶことができます。ゆったりとした動きで心身ともに健康になるクラスです。 | 織川 | 会議室 | 2019/4/12(金)～2019/6/14(金) 全8回 ※5/3、5/31 お休み | 11:10～12:10 | 12名 | 一般（20歳以上） | 6,910円 | 運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物 |
| アンチエイジング ヨガ | 1部 | 呼吸を使い、骨盤の血流の流れをよくすることで、市政改善、リラックス効果があります。インナーマッスルも鍛えることができます。 | 瀬角 | 会議室 | 2019/4/3(水)～2019/6/26(水) 全12回 ※5/1休み | 11:10～12:10 | 12名 | 一般（20歳以上） | 10,360円 | 運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物 |
| | 2部 | | 瀬角 | 会議室 | 2019/4/8(月)～2019/6/24(月) 全10回 ※4/29、5/6休み | 19:10～20:10 | 12名 | 一般（20歳以上） | 8,640円 | 運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物 |
| 産後ヨガ (子連れOK) | 1部 | お子さまと一緒にふれあいや簡単なベビーマッサージをおこないリラックスしましょう。産後で緩んだ骨盤まわりや産後に起こりがちな不調に働きかけます。 | 岡田 | 会議室 | 2019/4/8(月)～2019/6/17(月) 全8回 ※4/29、5/6、6/3休み | 13:00～13:50 | 8名 | 運動許可が下りているお母さま (1ヶ月～つかまり立ち期のベビー) | 6,910円 | 運動できる服装 バスタオル (ベビー用・お母様用) 水分補給用の飲み物 |
| | 2部 | ホルモンの関係で緩んでいた腱やじん帯も安定してくるので、体力アップ、筋力アップをしていきましょう | 岡田 | 会議室 | 2019/4/8(月)～2019/6/17(月) 全8回 ※4/29、5/6、6/3休み | 14:00～14:50 | 8名 | 運動許可が下りているお母さま (産後6ヶ月以降) | 6,910円 | 運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物 |