

各種成人スポーツ教室 募集要項											
ク ラ ス 名		内 容	担当	場 所	開催曜日	開催日	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、ツツキや攻撃など、簡単なゲームができる様に練習するクラス。	高田	体育館	月曜	10月 21・28・11/4 11月 11・18・25 12月 2・9・16	13:05～15:00	12名	卓球経験のある方	2,910円/月	ラケット 運動できる服装 室内シューズ 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。					15:00～16:55	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を練習するクラス。			木曜	10月 17・24・11/7 11月 14・21・28 12月 5・12・19	13:05～15:00	10名	卓球経験のない方	2,910円/月	
	初級者	基礎打ちができる方で、ツツキや攻撃など、簡単なゲームができる様に練習するクラス。					15:00～16:55	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！骨盤周りが滞り、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	月曜	10月 7・21・28 11月 11・18・25 12月 2・9・16	10:40～11:40	12名	一般 (20歳以上)	2,910円/月	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	月曜	10月 7・14・21 11月 4・11・18 12月 2・9・16	11:50～12:40	12名	一般 (20歳以上)	2,910円/月	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	木曜	10月 10・17・24 11月 7・14・21 12月 5・12・19	14:00～14:50	12名	一般 (20歳以上)	2,910円/月	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とし、筋肉強化、柔軟性を高め、リラックス効果のあるクラスです。	頼角	会議室	木曜	10月 10・17・24 11月 14・21・28 12月 5・12・19	19:10～20:10	12名	一般 (20歳以上)	2,910円/月	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
	2部				金曜	10月 11・18・25 11月 8・15・22 12月 6・13・20	19:10～20:10	12名		2,910円/月	
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愉しく健康になりましょう。	伊佐	体育館	水曜	10月 16・23・30 11月 6・13・20 12月 4・11・18	11:05～12:50	30名	一般 (20歳以上)	2,910円/月	運動できる服装 室内シューズ・タオル ラケット
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することができます。	宮本	会議室	木曜	10月 10・17・24 11月 7・14・21 12月 5・12・19	13:00～13:50	12名	一般 (20歳以上)	2,910円/月	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	水曜	10月 16・23・30 11月 13・20・27 12月 4・11・18	10:00～11:00	12名	一般 (20歳以上)	2,910円/月	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出来ます。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	金曜	10月 11・25・11/1 11月 8・15・22 12月 6・13・20	11:10～12:10	12名	一般 (20歳以上)	2,910円/月	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良くすることで姿勢改善、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。	頼角	会議室	水曜	10月 9・16・23 11月 6・13・20 12月 11/27・4・11	11:10～12:10	12名	一般 (20歳以上)	2,910円/月	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
	2部		頼角	会議室	月曜	10月 7・21・28 11月 11・18・25 12月 2・9・16	19:10～20:10	12名	一般 (20歳以上)	2,910円/月	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	お子さまと一緒に触れ合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。産後で緩んだ骨盤周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	月曜	10月 7・21・28 11月 11・18・25 12月 2・9・16	13:00～13:50	8名	運動許可がおりているお母さま (1ヶ月～つかまり立ち期のベビー)	2,910円/月	運動できる服装 バスタオル (ベビー用、お母さま用) 水分補給用の飲み物
骨盤リセットヨガ ★★☆	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	月曜	10月 7・21・28 11月 11・18・25 12月 2・9・16	14:00～14:50	12名	一般 (20歳以上・産後の方もOK)	2,910円/月	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物

★マークは、教室の強度を表しております。 1個 → 初心者向け ・ 2個 → やさしめ ・ 3個 → 普通