

# 各種成人スポーツ教室 2次募集要項

クラス名		内容	担当	場所	開催曜日	時間	定員	対象	受講料(税込)	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様に練習するクラス。	高田	アリーナ	月曜	13:05~15:00	12名	卓球経験のある方	3,300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。				15:00~16:55	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		
リラックスヨガ ☆☆☆	2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	月曜	10:40~11:40	9名	一般 (20歳以上・初心者もOK)	3,300円/月	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
Body Make ☆☆☆	2部	ヨガのポーズにより柔軟性を深め、バランス力を強化します。またピラティスの動きも取り入れ筋力アップも目指していくクラスです。	宮本	会議室	月曜	11:50~12:40	9名	一般 (20歳以上)	3,300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 ☆☆☆	2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	アリーナ (会議室)	月曜	19:10~20:10	9名	一般 (20歳以上)	3,300円/月	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
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	アリーナ	水曜	11:05~12:50	30名	一般 (20歳以上)	3,300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。	平井	会議室	水曜	10:00~11:00	9名	一般 (20歳以上)	3,300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	11:10~12:10	9名	一般 (20歳以上)	3,300円/月	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
美姿勢ピラティス ☆☆☆	1部	正しい骨格の位置を意識しながら動くので姿勢改善・柔軟性を高め、内側の筋肉強化の効果が期待できます。	平井	会議室	水曜	12:30~13:30	9名	一般 (20歳以上)	3,300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	13:45~14:45	9名	一般 (20歳以上)	3,300円/月	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
ZUMBA ☆☆☆	1部	ラテン音楽に合わせて簡単な振付で踊ります。脂肪燃焼・体力・筋力アップ・ストレス解消に効果的です。どなたでもご参加いただけます。	平井	アリーナ	水曜	15:05~15:55	50名	一般 (20歳以上)	3,960円/月	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
卓球	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。	高田	アリーナ	木曜	13:05~15:00	10名	卓球経験のない方	3,300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様に練習するクラス。				15:00~16:55	12名	卓球経験のある方		
Body Make ☆☆☆	1部	ヨガのポーズにより柔軟性を深め、バランス力を強化します。またピラティスの動きも取り入れ筋力アップも目指していくクラスです。	宮本	会議室	木曜	13:00~13:50	9名	一般 (20歳以上)	3,300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	14:00~14:50	9名	一般 (20歳以上)	3,300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	アリーナ (会議室)	木曜	19:10~20:10	9名	一般 (20歳以上)	3,300円/月	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
	2部			会議室	金曜	19:10~20:10	9名		3,300円/月	
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	11:10~12:10	9名	一般 (20歳以上)	3,300円/月	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
成人水泳教室	初級	クロール25mを目標とするクラス キックができる方(25m)	稲垣	プール	木曜	10:15~11:15	12名	一般 (20歳以上)	4,400円/月	水着 キャップ タオル 水分補給用の飲み物
			藤北		金曜		12名			
	稲垣	月曜	12名							
	稲垣	水曜	12名							
中級	クロール50mを目標とするクラス クロールができる方(25m) クロール以外の泳法指導もあり									

★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