

各種 成人スポーツ教室
参加要項

入会申込受付中！月初より始められます。月会費制、月3回。

1回体験あります。お申込みなど詳細はフロントまで。

開催曜日	ク ラ ス 名		時 間	内 容	対 象	お持物
月	卓球	初級者	13:05～15:00	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。	卓球経験のある方	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	15:00～16:55	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。	卓球経験のある方 初級クラスを受講したことのある方	
	Body Make ★★☆	1部	12:50～13:40	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。	一般 (20歳以上)	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	19:10～20:10	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。	一般 (20歳以上)	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
水	ピラティス ★★☆	1部	10:00～11:00	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。	一般 (20歳以上)	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	11:05～12:50	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。	一般 (20歳以上)	運動できる服装 室内シューズ・タオル ラケット 水分補給用の飲み物
	アンチエイジングヨガ ★★☆	1部	11:15～12:15	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。	一般 (20歳以上)	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	12:30～13:30	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も期待できます。	一般 (20歳以上)	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
		2部	13:45～14:45			
		3部	14:55～15:55			
木	卓球	初心者	13:05～15:00	ラケットの種類、持ち方から基礎打ちを練習するクラス。	卓球経験のない方	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	15:00～16:55	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。	卓球経験のある方	
	Body Make ★★☆	1部	13:00～13:50	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。	一般 (20歳以上)	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	14:00～14:50	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。	一般 (20歳以上)	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
	ヨガ ★☆☆	1部	19:10～20:10	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。	一般 (20歳以上)	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
金	ハワイアンフラ ★★☆	1部	11:10～12:10	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。	一般 (20歳以上)	運動できる服装 タオル 水分補給用の飲み物
	卓球	初心者	13:05～15:00	ラケットの種類、持ち方から基礎打ちを練習するクラス。	卓球経験のない方	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	15:00～16:55	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。	卓球経験のある方	
	ヨガ ★☆☆	2部	19:10～20:10	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。	一般 (20歳以上)	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
入会に必要なもの : ① 1-2ヵ月分の月会費(月会費 3,300円) ② キャッシュカード 又は クレジットカード ③お認印