

7月スタート夏の定

大人向け教室 あなたにピッタリな教室か

火

健康マーじゃん (初心者向け)

マーじゃんをやったことのある方が対象です。

9:00~10:45

対象:16歳以上 7/4より
定員:40名 9/5まで
参加料:5,120円 **全8回**

フラダンス初級

体力向上・美容に良好。好きな模様のスカート着用で気分も上々!

※託児付(託児対象:2歳~6歳)
(託児は別途5,400円)

10:30~11:30

対象:16歳以上 7/4より
定員:50名 9/26まで
参加料:6,400円 **全10回**

バドミントン

経験者も未経験者も一緒に。楽しくバドミントンをしませんか。

9:00~10:45

対象:16歳以上 7/4より
定員:66名 9/26まで
参加料:9,700円
(シャトル代含む) **全10回**

こり改善ヨーガ

日々のストレスで凝ったそのカラダ。ヨーガでスッキリしませんか。

※託児付(託児対象:2歳~6歳)
(託児は別途5,400円)

11:45~12:45

対象:16歳以上 7/4より
定員:45名 9/26まで
参加料:5,400円 **全10回**

転倒骨折予防

つまずかない、転ばない、元気に歩けるカラダづくりを目指します。

9:15~10:15

対象:原則65歳以上 7/4より
定員:55名 9/26まで
参加料:4,300円 **全10回**

卓球(火)

火曜の午後、みんなでピンポン!初心者も経験者も楽しくレベルアップ!

13:00~14:45

対象:16歳以上 7/4より
定員:42名 9/26まで
参加料:7,500円
(ボール代含む) **全10回**

ダンススポーツ 初心者~初級

はじめての方も対象にしたクラス。ダンスパーティーに踊れるようになります。

13:15~14:45

対象:16歳以上 7/4より
定員:40名 9/26まで
参加料:6,400円 **全10回**

水

はつらつ健康

リズム体操やストレッチ、軽スポーツを元気はつらつに行います!

9:30~10:45

対象:60歳以上 7/5より
定員:80名 9/20まで
参加料:4,730円 **全11回**

ビューティーエクササイズ (レディネスからの名称変更)

エアロビクスを中心に様々な運動を行います。健康、美容に最適。

11:00~12:30

対象:16歳以上の女性 7/5より
定員:80名 9/20まで
参加料:4,730円 **全11回**

機能訓練教室

リズム体操やストレッチ、軽スポーツを元気はつらつに行います!

13:00~14:15

対象:16歳以上 7/5より
定員:15名 9/13まで
参加料:2,500円 **全10回**

ピラティス(水)

ピラティスならではの呼吸法を学び、骨格や筋肉、内臓を整えます。

19:30~20:30

対象:16歳以上 7/5より
定員:40名 9/20まで
参加料:5,940円 **全11回**

木

いつまでも健康教室(木)

運動を通して元気な脳と体づくりを目指します。

9:15~10:30

対象:原則65歳以上 7/6より
定員:35名 9/21まで
参加料:4,730円 **全11回**

ダンススポーツ 初級~中級

中級者向けのコース。楽しく体力向上と仲間づくりをしましょう。

11:00~12:30

対象:16歳以上 7/6より
定員:80名 9/21まで
参加料:7,040円 **全11回**

ベリーダンス

ベリーダンスで、心身共に美しくなりませんか。初心者歓迎!

12:00~12:50

対象:16歳以上 7/6より
定員:40名 9/21まで
参加料:7,040円 **全11回**

イブニング卓球

木曜の夜、みんなでピンポン!初心者も経験者も楽しくレベルアップ。

19:00~20:45

対象:16歳以上 7/6より
定員:42名 9/14まで
参加料:7,500円
(ボール代含む) **全10回**

親子 子ども 向け教室



幼児体操(水)

15:15~16:30 期間:7/5~9/20

用具を使った運動や歌あそびで、すこやかな発達を促します。

対象:年少~年長該当者
定員:70名 参加料:4,730円 **全11回**

ジュニアフットサル

17:00~18:45 期間:7/5~9/20

基本の技術やルール・仲間の大切さを学びます。試合も行います。

対象:小学1~4年生
定員:50名 参加料:7,040円 **全11回**

親子体操(月)

9:30~10:30 期間:7/3~9/11

マットや跳び箱、ボールを使って、親子で楽しく運動しましょう。

※対象者以外の入室はできません。

※妊娠されている方がご参加の場合はセンターにお尋ねください。

対象:満3歳児~年中該当者と保護者

定員:30組 参加料:4,320円 **全8回**

親子体操(金)

10:45~11:45 期間:7/7~9/22

マットや跳び箱、ボールを使って、親子で楽しく運動しましょう。

※対象者以外の入室はできません。

※妊娠されている方がご参加の場合はセンターにお尋ねください。

対象:満2歳児~年少該当者と保護者

定員:50組 参加料:5,940円 **全11回**

幼児体操(金)

15:15~16:30 期間:7/7~9/22

用具を使った運動や歌あそびで、すこやかな発達を促します。

対象:年少~年長該当者
定員:40名 参加料:4,730円 **全11回**

卓球

金曜の夜

9:00~

対象:16歳以上

定員:35名
参加料:4,730円 **全11回**

リズム

リズム体操

9:15~

対象:16歳以上

定員:80名
参加料:7,040円 **全11回**

脳と体

9:30~

対象:16歳以上

定員:55名
参加料:4,300円 **全10回**

各教室

日

2

9

16

23

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30