

29年度 第1期 スポーツ教室の参加者を募集！！

4月4日(火)9:00~受付開始

直接来館か電話で予約承ります！！

『アリーナたぬま』にて教室を実施します。是非ご参加ください。
 申込方法: 直接来館されるか、電話で予約を承ります。
 (定員になり次第、締め切らせていただきます)

申込の方全員に
 トレーニングルーム
 無料券5回分プレゼント

教室名	対象	日時	時間	回数	会場	活動内容	定員	参加費
ペルビックストレッチ① (骨盤体操) 教室	一般成人	4月11日～6月20日 (毎週火曜日)	19:00～20:00 (60分)	全10回	アリーナたぬま (会議室)	骨盤周辺の筋肉をほぐしたり鍛えたりします。身体のゆがみを解消してみませんか…？	25名	5,000円
初めてのベリーダンス 教室	一般成人	4月12日～6月21日 (毎週水曜日)	13:00～14:00 (60分)	全10回	アリーナたぬま (会議室)	初めての方向けの、ベリーダンス教室です。音楽に合わせて、運動する事で、お腹周りをシェイプアップでき、ダイエットにも効果的です。	20名	5,000円
初めてのヨガ 教室	一般成人	4月13日～6月22日 (毎週木曜日)	13:00～14:00 (60分)	全10回	アリーナたぬま (会議室)	ヨガ独特のポーズと呼吸法でストレス解消や筋力アップ、また柔軟性やバランス感覚を向上させる総合的な体づくりができます。初めての方も気軽に参加できます。	25名	5,000円
初めてのピラティス 教室	一般成人	4月13日～6月22日 (毎週木曜日)	14:30～15:30 (60分)	全10回	アリーナたぬま (会議室)	コア(カラダの中心)を鍛えることで、姿勢の歪みを正し、全身のバランスを整えます。身体のリフォームを行いましょう。初めての方も気軽に参加できます。	25名	5,000円
ペルビックストレッチ② (骨盤体操) 教室	一般成人	4月14日～7月7日 (毎週金曜日)	14:00～15:00 (60分)	全10回	アリーナたぬま (会議室)	骨盤周辺の筋肉をほぐしたり鍛えたりします。身体のゆがみを解消してみませんか…？	25名	5,000円
ステップエアロビクス 教室	一般成人	4月14日～6月30日 (毎週金曜日)	19:30～20:30 (60分)	全10回	アリーナたぬま (サブアリーナ)	音楽に合わせて台が上がったり降りたりします。エネルギー消費も高く、下腹部の引き締めにも効果的です！	30名	5,000円
バドミントンの時間	一般成人	4月13日～6月29日 (毎週木曜日)	10:00～12:00 (120分)	全11回	アリーナたぬま (メインアリーナ)	はじめてラケットを握る方も大歓迎！技術指導はありませんが、ゲームをしながら楽しく汗を流して運動不足を解消しましょう！初めての方も大歓迎です。	32名	1回 (500円)