

# 29年度 第4期 スポーツ教室の参加者を募集！！

1月 4日(木)9:00~受付開始

『アリーナためま』にて教室を実施します！

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！

是非ご参加下さい！

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	1月23日~4月3日 (毎週火曜日)	19:00~20:00 (60分)	全9回	アリーナためま (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	4,500円
初めてのベリーダンス 教室	一般成人	1月17日~3月21日 (毎週水曜日)	13:30~14:30 (60分)	全10回	アリーナためま (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	1月11日~3月15日 (毎週木曜日)	13:00~14:00 (60分)	全10回	アリーナためま (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	1月11日~3月15日 (毎週木曜日)	14:30~15:30 (60分)	全10回	アリーナためま (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。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	1月26日~4月6日 (毎週金曜日)	14:00~15:00 (60分)	全10回	アリーナためま (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	1月19日~3月30日 (毎週金曜日)	19:30~20:30 (60分)	全10回	アリーナためま (サブアリーナ)	音楽に合わせて台に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