

# 30年度 第3期 スポーツ教室の参加者を募集！！

10月3日(水)9:00~受付開始

『アリーナためま』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  
**インボディー無料券3回分**  
 プレゼント!!  
 (バドミントンの時間は除く)

直接来館か電話で予約承ります!!

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	10月16日~12月18日 (毎週火曜日)	19:00~20:00 (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
初めてのベリーダンス 教室	一般成人	10月10日~12月12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	10月11日~12月20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	10月11日~12月20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	10月19日~1月11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	10月12日~12月21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
<b>New</b> やさしいエアロビクス 教室	一般成人	10月12日~12月21日 (毎週金曜日)	10:30~11:15 (45分)	全10回	アリーナためま (会議室)	音楽に合わせて体を動かします。脂肪燃焼に効果的です。自宅でも行えるような筋トレも行います。	15名	5,000円

※定員に満たない教室は1回600円で参加可能です。 ※教室により途中休みがあります。

お問い合わせ アリーナためま TEL 0283-61-1153