

30年度
第1期

スポーツ教室の募集！！

春に新しいことを始めてみませんか？是非ご参加下さい！

ペルビックストレッチ① (骨盤体操)

毎週火曜日(全10回) 定員25名
4月10日～6月19日
19:00～20:00 参加費5000円

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。

初めてのヨガ教室

毎週木曜日(全10回) 定員25名
4月12日～6月21日
13:00～14:00 参加費5000円

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。

ペルビックストレッチ② (骨盤体操)

毎週金曜日(全10回) 定員25名
4月13日～7月6日
14:00～15:00 参加費5000円

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。

初めてのベリーダンス教室

毎週水曜日(全10回) 定員20名
4月11日～6月13日
13:30～14:30 参加費5000円

ベリーダンスは女性らしい体型へと導いてくれます。楽しく踊ってメリハリボディへ！！

初めてのピラティス教室

毎週木曜日(全10回) 定員25名
4月12日～6月21日
14:30～15:30 参加費5000円

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。

ステップエアロビクス教室

毎週金曜日(全10回) 定員30名
4月13日～6月22日
19:30～20:30 参加費5000円

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！

4月3日(火) 9時～受付開始 公アリーナためま 61-1153