

29年度 第4期 スポーツ教室の参加者を募集！！ 現在申込み状況

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！

お問い合わせ アリーナたぬま
TEL 0283-61-1153

定員になりました。

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)	13:30～14:30 (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 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	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	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	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	1月19日～3月30日 (毎週金曜日)	19:30～20:30 (60分)	全10回	アリーナたぬま (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