

2020.第2期

雄踏総合体育館教室のご案内



定員に達していない教室は、随時途中参加もお受けしています！
参加料を添えて、体育館窓口にて直接お申し込みください。

(7~9月開催)

曜日	教室名	時間	開催日程	定員	参加料
火	キッズテニス② (対象：小学3~6年) (株)スポーツフォーオール	17:00~18:00	7/6・13・20・27 8/3・17・24・31 9/7・14・28 (全11回)	16名	8,500円
	室内での教室だから雨の日でも安心！貸出用のラケットもあります！まずは気軽にテニス、始めてみましょう！！				
	からだケア♥ストレッチ (山下 千恵美講師)	9:30~10:30	7/7・14・21・28 8/4・18・25 9/1・8・15・29 (全11回)	16名	7,700円
	ダイナミックストレッチからスタティックストレッチまで、全身の筋肉を動かして体をほぐしましょう。肩こり・腰痛・姿勢の改善やスタイルアップに効果ありますよ！				
	リセットヨガ&ピラティス (佐藤 友希講師)	10:45~11:45	7/7・14・21・28 8/4・18・25 9/1・8・15・29 (全11回)	16名	7,700円
水	体の深部の筋肉に働きかける呼吸と動きで、美しくしなやかな身体を目指すピラティスと、ゆったりとした呼吸で身体を動かしながらリラックスできるヨガの動きで、心と身体をリセットしましょう！ 今期より担当講師交代となります。				
	体幹ヨガ (山田 牧子講師)	19:30~20:30	7/7・14・21・28 8/4・18・25 9/1・8・15・29 (全11回)	30名	7,700円
	体の軸である“体幹”を意識して動くヨガです。美しい正しい姿勢を目指し、内臓機能の活性化・筋力・柔軟性の向上などのあらゆる効果が期待できます。女性はもちろん、男性の方にもおすすめです！ 今期より担当講師交代となります。				
	ララサーキット・ライト (藤井講師)	9:15~10:15	7/1・8・15・22・29 8/5・26 9/2・9・16・23・30 (全12回)	15名	10,200円
	音楽に合わせて体を動かし、筋力・持久力アップと膝・腰・バランス機能の向上を目指します。60歳から始める健康生活！初心者向けの教室です。				
水	ソフトエアロビクス (平井 則子講師)	10:40~11:40	7/1・8・15・22・29 8/5・26 9/2・9・16・23・30 (全12回)	15名	7,800円
	エアロビクスの内容で楽しく有酸素運動をしつつ、ダイエットには欠かせない基礎代謝アップの為にエクササイズも楽しく指導します。運動初心者向けのレッスンです。				
	はじめてのヨガ(水曜) (井上 亜矢子講師)	13:30~14:30	7/1・8・15・22・29 8/5・26 9/2・9・16・23・30 (全12回)	30名	7,800円
	ここ数年、美容のためのエクササイズとして世界中で広く知られるようになったヨガ。はじめての方でも講師がやさしく指導しますので、ヨガの奥深さを実感していただけること請け合いです。(金曜日と同じ内容です)				
	バランスヨガ①②③ (株)アクトス 山村講師	①18:30~19:30 ②19:30~20:30 ③20:30~21:30	7/1・8・15・22・29 8/5・26 9/2・9・16・23・30 (全12回)	各30名	7,800円
水	有名人などの愛好家が多い「ヨガ」「ピラティス」。それぞれの良さをうまく取り入れたクラスです。美容に効果があるだけでなく、体力の向上や自律神経を整えることにも効果があります。				