

曜日	教室名	時間	開催日程	定員	参加料
木	ズンバ (株)アクトス 鈴木講師)	10:30~11:30	7/2・9・16・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24 (全11回)	25名	7, 700円
	サンバやマンボといったラテン音楽やヒップホップなどのリズムに合わせて、ダンスで楽しく自由に体を動かします。インド舞踊、ベリーダンスや歌舞伎など、様々な動きを取り入れている、世界中で非常に人気の高いプログラムです。				
	心体すっきりピラティス中級・入門 (柴田 敦子講師)	中級 13:30~14:30 入門 14:45~15:45	7/2・9・16・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24 (全11回)	各20名	7, 150円
	ピラティスには、身体のコンディションを整えるだけでなく、身体のバランスを整える効果もあります。レベルに合わせて、ご自分の身体としっかり向き合い美容と健康の向上に役立ててみましょう。				
金	親子・こどもジャズダンス①② 4歳~小学6年生 (山下千恵美講師)	①16:00~17:00 ②17:00~18:00	7/2・9・16・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24 (全11回)	各20名	7, 150円
	ダンスをすることを通じて、踊る楽しさやしなやかな身体作りを意識して、集中してレッスンをしていきます。シェイプアップにもなるので、保護者の方のご参加を大歓迎します！				
	シェイプエアロビクス (株)アクトス 鈴木講師)	20:00~21:00	7/2・9・16・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24 (全11回)	25名	7, 150円
	日頃の家事や仕事のストレスは、激しく身体を動かして汗と共に一気に流してしまいましょう。運動した後のすがすがしさと一緒に、脂肪も楽しくさよならしましょう。				
金	はじめてのヨガ (金曜) ①② (株)アクトス 井上講師)	① 9:30~10:30 ②10:40~11:40	7/3・10・17・31 8/7・21・28 9/4・11・18・25 (全11回)	各30名	7, 150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。（水曜日と同じ内容です）				
	健康太極拳 (株)アクトス 嶋講師)	14:30~15:30	7/3・10・17・31 8/7・21・28 9/4・11・18・25 (全11回)	15名	7, 150円
	健康・長寿に効果があるとされ、アジア各国で人気のある太極拳。ゆったりとした呼吸と動きの中でご自分の身体を動かせば、さらなる健康増進が期待できます。				
	ボディメイクダンササイズ (山下 千恵美講師)	20:00~21:00	7/3・10・17・31 8/7・21・28 9/4・11・18・25 (全11回)	20名	7, 700円
	まず、ヨガやバレエの動作を取り入れたストレッチで体幹や全身をしなやかに動かし、美しい姿勢を手に入れましょう。後半は軽快な音楽に合わせて楽しく身体を動かし、日頃のストレスを解消。1時間の動きの中で、ダンサーのような綺麗なボディラインを目指しましょう。				

☆人数が定員の半数に達しない場合は教室を開催しないことがあります。

☆教室の参加者の方は、駐車場を無料で利用できます。

☆教室の参加料には、傷害保険料が含まれております。

☆託児施設がないため、お子様を連れてのご参加はご遠慮ください。

★お問合せ★

指定管理者 公益財団法人浜松市体育協会グループ
〒431-0102 浜松市西区雄踏町宇布見9981-1
TEL 053-597-3500 雄踏総合体育館