

平成30年度フロア教室（第4期）募集案内

- 申込日時** ・玉村町在住の方は12/2(日)より、すべての地域の方は12/6(木)より受付開始します。
 ・午前10時～午後8時00分の間で海洋センター窓口へ参加費、印鑑を持参のうえ直接お申込み下さい。
 なお、申込書を持ち帰ることは出来ません。(先着順、定員締切)
 ・12/8(土)までは一人一教室(本人・家族のみ)12/9(日)から複数の申込みが出来ます。
 ※申込み者が2名以下の場合、教室の開催を中止する場合があります。
 ・各教室全11回コースです。
- 参加費** 3,300円(11回コース) ※参加費の返金は平成30年12月23日(日)までです。
 施設使用料(大人310円、高校生以下100円別途必要)※参加者以外の入室はご遠慮下さい。

教室名	内容 / 対象	期間	時間
ダンベル体操 (火) 定員 30 名	軽いダンベルを使い体操やリズムに合わせての ウォーキングです。 (一般:16歳以上)	1/8～3/26 火曜日	10:15～11:15
バランスヨガ (火・木) 定員各 25 名	肩甲骨や骨盤を調整し、きれいな姿勢を目指します。 (一般:16歳以上)	1/8～3/26 火曜日	13:30～14:30
		1/10～3/28 木曜日	13:30～14:30
はじめてピラティス (火) 定員 25 名	胸式呼吸によるストレッチ中心の運動です。負荷の少ない動きで体の奥の筋肉を鍛えます。(一般:16歳以上)	1/8～3/26 火曜日	15:00～16:00
ZUMBA (火) 定員 25 名	ラテン系の音楽に合わせて楽しく体を動かします。 (一般:16歳以上)		16:10～17:10
簡単エアロ&筋トレ (火) 定員 25 名	シンプルな動きを中心にエアロビクスと筋トレです。 楽しみながら体づくりをしましょう。(一般:16歳以上)		17:45～18:30
エアロビクス (水・木) 定員各 25 名	基本動作を中心に音楽に合わせて楽しみながら動きます。 (一般:16歳以上)	1/9～3/27 水曜日	10:30～11:15
		1/10～3/28 木曜日	19:30～20:15
太極拳 (水) 定員 15 名	24 式太極拳を学びます。 (一般:16歳以上)	1/9～3/27 水曜日	11:30～12:20
やさしい太極拳 (水) 定員 15 名	美しい音楽と太極拳の動きで1曲ずつ仕上げます。 初心者歓迎 (一般:16歳以上)		12:30～13:20
骨盤調整ヨガ (水) 定員 30 名	腰椎、骨盤体操で体を軽くしましょう。(一般:16歳以上)	1/9～3/27 水曜日	13:30～14:30
気功 (水・木) 定員各 20 名	経絡の流れで氣を導き自然治癒力を高めます。 (一般:16歳以上)	1/9～3/27 水曜日	19:30～20:30
		1/10～3/28 木曜日	15:00～16:00
ZUMBA GOLD (木) 定員 25 名	スンバの初心者向け教室です。ラテンの音楽で楽しくおどりましょう。 (一般:16歳以上)	1/10～3/28 木曜日	16:15～17:15

BOKWA (木) 定員 25 名	軽快な音楽に合わせてステップ誰でも楽しくエクササイズ (一般:16歳以上)	1/10~3/28 木曜日	17:30~18:30
ムーブストレッチ (火・木・金・日) 定員各25名	リズムカルな動的ストレッチです。速やかにコリを取り有酸素運動にもなります。 (一般:16歳以上)	1/8~3/26 火曜日	19:30~20:30
		1/10~3/28 木曜日	10:15~11:15
		1/11~3/29 金曜日	10:15~11:15
		1/13~3/31 日曜日	18:00~19:00
ゆっくりムーブ ストレッチ (木・金)定員各25名	動きながらのストレッチです。固まった身体をほぐし、程よく筋肉を使うので気持ちよく汗をかけます。 (一般:16歳以上)	1/10~3/28 木曜日	11:30~12:30
		1/11~3/29 金曜日	11:30~12:30
アンチエイジング ストレッチ (金)定員各25名	ストレッチで体の歪みを整えます。腰痛、肩こり、ひざ痛スタイルアップにも適した教室です。(一般:16歳以上)	1/11~3/29 金曜日	13:30~14:30
			19:30~20:30
やさしいピラティス (金) 定員25名	身体の内側(体幹)を引き締め姿勢を整える運動です (腰痛体操) (一般:16歳以上)	1/11~3/29 金曜日	15:00~16:00
キッズエアロ (金) 定員20名	リズム感の習得と体力づくりに始めてみませんか。 (対象:年少~小学生)		17:30~18:30
筋トレ&ヨガ (土) 定員30名	初心者向きの内容で気軽に参加できます。楽しく筋力アップ&柔軟性向上を目指します。(一般:16歳以上)	1/12~3/30 土曜日	10:30~11:15
きれいになるヨガ (土) 定員30名	動きながら呼吸を意識し一つ一つポーズを行い心と体をつなげます。 (一般:16歳以上)		11:30~12:30
腰椎骨盤調整体操 (土) 定員30名	腰痛予防や体が楽になるためのヨガ、ゆったりと体を動かします。 (一般:16歳以上)		13:00~14:00
美・姿勢 Yoga (土) 定員30名	美しく正しい姿勢でアンチエイジング(若返り)運氣も上昇していきます。 (一般:16歳以上)		19:30~20:30
リラックスヨガ (日) 定員30名	呼吸法とゆったりした動きで日頃の疲れを解き放ちます 初心者にお勧めです。 (一般:16歳以上)	1/13~3/31 日曜日	10:30~11:30

玉村町 B&G 海洋センター(室内温水プール)玉村町大字飯倉59-4 TEL 0270-64-5311

指定管理者:(株)日本水泳振興会 群馬支店

営業時間 :10月~3月(午前 10:00~午後 8:30)月曜休場日

※但し、月曜日が祝日の場合営業します。