

平成31年度フロア教室（第1期）募集案内

- 申込日時** ・玉村町在住の方は3/3(日)より、すべての地域の方は3/7(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)
 ・3/9(土)までは一人一教室(本人・家族のみ)、3/10(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12回コースです。
 ※ムーブストレッチ(日)・経絡ヨガ(日)11回コース、アンチエイジング(金)10回コースです。
- 参加費** 3,600円(12回コース)※日曜日3,300円(11回コース)アンチエイジング3,000円(10回コース)
 ※参加費の返金は平成31年3月24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オーキングです。 (一般:16歳以上)	4/2～6/25 火曜日	10:15～11:15
フラダンス (火) 定員20名	穏やかなハワイアンソングのリズムに合わせて体を動かします。 (一般:16歳以上)	4/2～6/25 火曜日	11:30～12:30
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)	4/2～6/25 火曜日	13:30～14:30
		4/4～6/27 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)	4/2～6/25 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)	4/3～6/26 水曜日	10:30～11:15
		4/4～6/27 木曜日	19:30～20:15
太極拳 (水) 定員15名	24式太極拳をやさしく学びます。(一般:16歳以上) ※太極拳は1つの教室にさせていただきます	4/3～6/26 水曜日	11:30～12:30 ※時間変更
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)	4/3～6/26 水曜日	13:30～14:30
いすヨガ (水)定員25名 (新教室)	椅子に座っておこなうので初心者の方、膝、腰が痛い方でも無理なく楽しめます。ゆったりとした呼吸に意識を向ける事で、自律神経や血圧の安定、不眠などの症状にも効果的です(一般:16歳以上)	4/3～6/26 水曜日	14:45～15:45

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)	4/3~6/26 水曜日	19:30~20:30
		4/4~6/27 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 楽しくおどきましょう。 (一般:16歳以上)	4/4~6/27 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)	4/4~6/27 木曜日	17:30~18:30
ムーブストレッチ (火・木・金・日) 定員各25名	リズミ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)	4/2~6/25 火曜日	19:30~20:30
		4/4~6/27 木曜日	10:15~11:15
		4/5~6/28 金曜日	10:15~11:15
		4/7~6/30 日曜日(11回) (6/9 休み)	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)	4/4~6/27 木曜日	11:30~12:30
		4/5~6/28 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)	4/5~6/28 金曜日(10回) (4/19-6/7 休み)	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)	4/5~6/28 金曜日	15:00~16:00
キッズエアロ (金) 定員20名			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)	4/6~6/29 土曜日	10:30~11:15
きれいになるヨガ (土) 定員30名			11:30~12:30
美・姿勢Yoga (土) 定員30名			19:30~20:30
経絡ヨガ (日) 定員30名	氣の流れを良くするシークエンスで自然治癒力を 高めるヨガ。(教室名変更) (一般:16歳以上)	4/7~6/30 日曜日(11回) (6/9 休み)	10:15~11:15 ※時間変更

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

営業時間 :4月~9月(午前10:00~午後9:00)月曜日 休館日
10月~3月(午前10:00~午後8:30)月曜日 休館日