

# 令和元年度フロア教室（第2期）募集案内

- 申込日時** ・玉村町在住の方は6/2(日)より、すべての地域の方は6/6(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)
- ・6/7(金)までは一人一教室(本人・家族のみ)、6/8(土)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。 ※日曜日、アンチエイジング(金)は11回コースです。
- 参加費** 3,600円(12回コース) ※日曜日、アンチエイジング(金)3,300円(11回コース)  
 ※参加費の返金は平成31年6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)	7/2～9/24 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)	7/2～9/24 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)	7/2～9/24 火曜日	13:30～14:30
		7/4～9/26 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)	7/2～9/24 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)	7/3～9/25 水曜日	10:30～11:15
		7/4～9/26 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)	7/3～9/25 水曜日	11:30～12:30
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)	7/3～9/25 水曜日	13:30～14:30
いすヨガ (水) 定員25名	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)	7/3～9/25 水曜日	14:45～15:45

<p>気功 (水・木) 定員各20名</p>	<p>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)</p>	7/3~9/25 水曜日	19:30~20:30
		7/4~9/26 木曜日	15:00~16:00
<p>ZUMBA GOLD (木) 定員25名</p>	<p>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)</p>	7/4~9/26 木曜日	16:15~17:15
<p>BOKWA (木) 定員25名</p>	<p>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)</p>	7/4~9/26 木曜日	17:30~18:30
<p>ムーブストレッチ (火・木・金・日) 定員各25名</p>	<p>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)</p>	7/2~9/24 火曜日	19:30~20:30
		7/4~9/26 木曜日	10:15~11:15
		7/5~9/27 金曜日	10:15~11:15
		7/7~9/22 日曜日(11回) (8/11 休み)	18:00~19:00
<p>ゆっくりムーブ ストレッチ (木・金)定員各25名</p>	<p>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)</p>	7/4~9/26 木曜日	11:30~12:30
		7/5~9/27 金曜日	11:30~12:30
<p>アンチエイジングストレッチ(金)定員各25名</p>	<p>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)</p>	7/5~9/27 金曜日(11回)	13:30~14:30
		(7/26 休み)	19:30~20:30
<p>やさしいピラティス (金) 定員25名</p>	<p>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)</p>	7/5~9/27 金曜日	15:00~16:00
<p>キッズエアロ (金) 定員20名</p>	<p>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)</p>		17:30~18:30
<p>筋トレ&amp;ヨガ (土) 定員30名</p>	<p>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&amp;柔軟性向上を目指します。(一般:16歳以上)</p>	7/6~9/21 土曜日	10:30~11:15
<p>きれいになるヨガ (土) 定員30名</p>	<p>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)</p>		11:30~12:30
<p>美・姿勢Yoga (土) 定員30名</p>	<p>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)</p>		19:30~20:30
<p>経絡ヨガ (日) 定員30名</p>	<p>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。 (一般:16歳以上)</p>	7/7~9/22 日曜日(11回) (8/11 休み)	10:15~11:15