

令和元年度フロア教室（第3期）募集案内

- 申込日時**
- ・玉村町在住の方は9/1(日)より、すべての地域の方は9/5(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)
 - ・9/7(土)までは一人一教室(本人・家族のみ)、9/8(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。

参加費 3,600円(12回コース)※返金は9月22日(日)までとなります。

特典 :複数の教室参加者は2教室目以降の加費が1,000円割引になります!!

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。

なお、施設利用料 10月1日より(大人320円、大人町外480円)(高校生以下町外150円)に変更予定です。

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)	10/1~12/24 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)	10/1~12/24 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)	10/1~12/24 火曜日	13:30~14:30
		10/3~12/19 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)	10/1~12/24 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)	10/2~12/18 水曜日	10:30~11:15
		10/3~12/19 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。 ※10月30日(水)は休み (一般:16歳以上)	10/2~12/25 水曜日	11:30~12:30
骨盤調整ヨガ (水) 定員25名	腰椎、骨盤体操で体を軽くしましょう。 (一般:16歳以上)	10/2~12/18 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)	10/2~12/18 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。 ※10月30日(水)は休み (一般:16歳以上)</p>	10/2~12/25 水曜日	19:30~20:30
		10/3~12/19 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りましょう。(一般:16歳以上)</p>	10/3~12/19 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>	10/3~12/19 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>	10/1~12/24 火曜日	19:30~20:30
		10/3~12/19 木曜日	10:15~11:15
		10/4~12/20 金曜日	10:15~11:15
		9/29~12/22 日曜日	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>	10/3~12/19 木曜日	11:30~12:30
		10/4~12/20 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>	10/4~12/20 金曜日	13:30~14:30
			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>	10/4~12/20 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>簡単ヨガ&筋トレ (土) 定員25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&柔軟性向上を目指します。(一般:16歳以上)</p>	9/28~12/21 土曜日	10:30~11:15
<p>きれいになるヨガ (土) 定員25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25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25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>	9/29~12/22 日曜日	10:15~11:15