

令和元年度フロア教室（第4期）募集案内

- 申込日時**
- ・玉村町在住の方は12/1(日)より、すべての地域の方は12/5(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)
 - ・12/7(土)までは一人一教室(本人・家族のみ)、12/8(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 3,410円(11回コース)※返金は12月22日(日)までとなります。

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

※2教室目以降申込みの際は、**1教室申込時の領収証を持参ください。**

施設利用料(大人320円、大人町外480円)(高校生以下町内100円、町外150円)です。

※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)	1/7~3/31 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)	1/7~3/31 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)	1/7~3/31 火曜日	13:30~14:30
		1/9~3/26 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)	1/7~3/31 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)	1/8~3/25 水曜日	10:30~11:15
		1/9~3/26 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)	1/8~3/25 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)	1/8~3/25 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)	1/8~3/25 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)	1/8~3/25 水曜日	19:30~20:30
		1/9~3/26 木曜日	15:00~16:00
ZUMBA GOLD (木) 定員25名	ズ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)	1/9~3/26 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)	1/9~3/26 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)	1/7~3/31 火曜日	19:30~20:30
		1/9~3/26 木曜日	10:15~11:15
		1/10~3/27 金曜日	10:15~11:15
		1/5~3/29 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)	1/9~3/26 木曜日	11:30~12:30
		1/10~3/27 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)	1/10~3/27 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)	1/10~3/27 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
簡単ヨガ&筋トレ (土) 定員25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)	1/11~3/28 土曜日	10:30~11:15
きれいになるヨガ (土) 定員25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
美・姿勢Yoga (土) 定員25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
経絡ヨガ (日) 定員25名	氣の流れを良くするシーケンスで自然治癒力を高めるヨガ。 (一般:16歳以上)	1/5~3/29 日曜日	10:15~11:15

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)NSP群馬(平成31年4月1日より)

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