

令和2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6/14(日)より、すべての地域の方は6/18(木)より受付を開始します。
午前10時～午後8時の間に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。

注意事項 ①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。
②施設利用料(大人町内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。

参加費 3,720円(12回コース)、3,410円【火曜日の教室、アンチエイジング教室(金)(11回コース)】
※キャンセル返金は、令和2年6月30日(火)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。

教室名	内容 / 対象(一般:16歳以上)	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。 <u>8/11、9/22 休み</u>	7/7～9/29 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。 <u>8/11、9/22 休み</u>	7/7～9/29 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。 <u>火曜日:8/11、9/22 休み、木曜日:8/13 休み</u>	7/7～9/29 火曜日	13:30～14:30
		7/2～9/24 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。 <u>8/11、9/22 休み</u>	7/7～9/29 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。 <u>8/11、9/22 休み</u>		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。 <u>8/11、9/22 休み</u>		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。 <u>水曜日:8/12 休み、木曜日:8/13 休み</u>	7/1～9/23 水曜日	10:30～11:15
		7/2～9/24 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。 <u>8/12 休み</u>	7/1～9/23 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。 <u>8/12 休み</u>	7/1～9/23 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。 <u>8/12 休み</u>	7/1～9/23 水曜日	14:45～15:45

気功 (木) 定員20名	経絡の流れで氣を導き自然治癒力を高めます。 8/13 休み	7/2~9/24 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みましょう。 8/13 休み	7/2~9/24 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 8/13 休み	7/2~9/24 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。 火曜日:8/11、9/22 休み、水曜日:8/12 休み、 木曜日:8/13 休み 日曜日:8/16 休み	7/7~9/29 火曜日	19:30~20:30
		7/2~9/24 木曜日	10:15~11:15
		7/3~9/25 金曜日	10:15~11:15
		7/5~9/27 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。 木曜日:8/13 休み 金曜日:8/14 休み	7/2~9/24 木曜日	11:30~12:30
		7/3~9/25 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	セルフケア・ストレッチで体の歪みを整えます。腰痛、肩こり、膝痛、スタイルアップにも適した教室です。 7/17、8/14 休み	7/3~9/25 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) 8/14 休み	7/3~9/25 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。 8/14 休み (対象:年少~小学生)		17:30~18:30
ヨガトレ (土) 定員25名 (教室名が変わります)	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。 8/15 休み	7/4~9/26 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。 8/15 休み	7/4~9/26 土曜日	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。 8/15 休み		19:30~20:30
経絡ヨガ (日) 定員25名 (時間が変わります)	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。 8/16 休み	7/5~9/27 日曜日	10:30~11:30

玉村町 B&G 海洋センター 指定管理者 (株)NSP群馬 TEL 0270-64-5311
営業時間 : 4月~9月(午前10:00~午後9:00) 休館日:月曜日