

令和2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8/30(日)より、すべての地域の方は9/3(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)

申込方法 ・9/5(土)までは一人一教室(本人・家族のみ)、9/6(日)から複数の申込みが出来ます。
 ・申込み者が7名以下の場合、教室の開催を中止する場合があります。
 ・申込み締め切りは9月20日(日)までとなります。

参加費 3,410円(11回コース) ※キャンセル返金は9月20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。

教室名	内容 / 対象	期間	時間
ダンベル体操 (火) 定員20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。 11/3 休み	10/6~12/22	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。 11/3 休み	火曜日	11:30~12:30
バランスヨガ (火・木) 定員各20名	肩甲骨や骨盤を調整し、きれいな姿勢を目指します。 火曜日:11/3 休み	10/6~12/22 火曜日	13:30~14:30
		10/1~12/10 木曜日	13:30~14:30
はじめてピラティス (火) 定員20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。 11/3 休み	10/6~12/22 火曜日	15:00~16:00
ZUMBA (火) 定員20名	ラテン系の音楽に合わせて楽しく体を動かします。 11/3 休み		16:10~17:10
簡単エアロ&筋トレ (火) 定員20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 11/3 休み		17:45~18:30
エアロビクス (水・木) 定員各20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。	9/30~12/9 水曜日	10:30~11:15
		10/1~12/10 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。	9/30~12/9 水曜日	11:30~12:30
骨盤調整ヨガ (水) 定員20名	腰椎、骨盤体操で体を軽くしましょう。		13:30~14:30
いすヨガ (水) 定員20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。		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。		15:00~16:00
ZUMBA GOLD (木) 定員20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。	10/1~12/10 木曜日	16:15~17:15
BOKWA (木) 定員20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		17:30~18:30
ムーブストレッチ (火・木・金・日) 定員各20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。 <u>火曜日:11/3 休み</u>	10/6~12/22 火曜日	19:30~20:30
		10/1~12/10 木曜日	10:15~11:15
		10/2~12/11 金曜日	10:15~11:15
		10/4~12/13 日曜日	18:00~19:00
ゆっくりムーブ ストレッチ (木・金)定員各20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。	10/1~12/10 木曜日	11:30~12:30
		10/2~12/11 金曜日	11:30~12:30
アンチエイジング ストレッチ (金)定員各20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。	10/2~12/11 金曜日	13:30~14:30
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)		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
ヨガトレ (土) 定員20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。	10/3~12/12 土曜日	10:30~11:15
きれいになるヨガ (土) 定員20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。		11:30~12:30
美・姿勢 Yoga (土) 定員20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。		19:30~20:30
経絡ヨガ (日) 定員20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。	10/4~12/13 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
10月~3月(午前10:00~午後8:30)