

令和2年度フロア教室（第3期）募集案内

申込日時	<ul style="list-style-type: none">・玉村町在住の方は11/29(日)より、すべての地域の方は12/3(木)より受付開始します。・午前10時～午後8時の間で海洋センター窓口へ参加費、印鑑を持参の上 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)・12/5(土)までは一人一教室(本人・家族のみ)、12/6(日)から複数の申し込みが出来ます。・申込者が8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	3,500円(10回コース)※返金は12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。 ※教室の見学をしたい場合は、事前に受付へお申し付け下さい。		
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。 2/23、3/16 休み	1/5～3/23 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。 2/23、3/16 休み	1/5～3/23 火曜日	11:30～12:30
バランスヨガ (火・木) 定員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:2/23、3/16 休み 木曜日:2/11、3/18 休み	1/5～3/23 火曜日 1/7～3/25 木曜日	13:30～14:30 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。 2/23、3/16 休み	1/5～3/23 火曜日	15:00～16:00
ZUMBA (火) 定員20名	ラテン系の音楽に合わせ楽しく体を動かします。 2/23、3/16 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 2/23、3/16 休み		17:45～18:30
エアロビクス (水・木) 定員20名	基本動作を中心に音楽に合わせ楽しみながら動きます。 水曜日:3/17 休み 木曜日:2/11、3/18 休み	1/6～3/10 水曜日 1/7～3/25 木曜日	10:30～11:15 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。	1/6～3/10 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。 2/11、3/18 休み	1/7~3/25 木曜日	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。 2/11、3/18 休み		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 2/11、3/18 休み		17:30~18:30
ムーブストレッチ (火・木・金・日) 定員20名	リズミ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:2/23、3/16 休み 木曜日:2/11、3/18 休み 日曜日:3/14 休み	1/5~3/23 火曜日	19:30~20:30
		1/7~3/25 木曜日	10:15~11:15
		1/8~3/12 金曜日	10:15~11:15
		1/10~3/21 日曜日	18:00~19:00
ゆっくりムーブ ストレッチ (木・金)定員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。 木曜日:2/11、3/18 休み	1/7~3/25 木曜日	11:30~12:30
		1/8~3/12 金曜日	11:30~12:30
アンチエイジング ストレッチ (金)定員20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。	1/8~3/12 金曜日	13:30~14:30
やさしいピラティス (金) 定員20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)		19:30~20:30
キッズステップエアロ (金) 定員20名	ステップ台を使用して、リズム感の習得と体力づくりを始めてみませんか (対象:年少~小学生)		15:00~16:00
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。		17:30~18:15
きれいになるヨガ (土) 定員20名	動きながら呼吸を意識しつつ一つ一つポーズを行い心と体をつなげます。	1/9~3/13 土曜日	10:30~11:15
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。		11:30~12:30
経絡ヨガ (日) 定員20名	気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。 3/14 休み		19:30~20:30
		1/10~3/21 日曜日	10:15~11:15

※新型コロナウイルス感染症により、中止になる場合もございます。予めご了承下さい。
入館時・教室中は、マスクの着用をお願いいたします。

玉村町 B&G 海洋センター 指定管理者 株式会社 NSP群馬 TEL 0270-64-5311
営業時間 : 10月~3月(午前10:00~午後8:30) 休館日 毎週月曜日