

令和3年度7ロア教室（第2期）募集案内

- 申込日時** ・玉村町在住の方は7/11(日)より、すべての地域の方は7/15(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)
 ・7/17(土)までは一人一教室(本人・家族のみ)、7/18(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 2,100円(6回コース)※返金は8月1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。	8/17~9/21 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。	8/17~9/21 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。	8/17~9/21 火曜日	13:30~14:30
		8/19~9/30 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。	8/17~9/21 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。		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		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て楽しみながら動きます。	8/18~9/22 水曜日	10:30~11:15
		8/19~9/30 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。	8/18~9/22 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。	8/19~9/30	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。	木曜日	16:15~17:15
ゆるムーブ (火・木・金) 定員20名 ※教室名変更になります	簡単な脱力系の動きで、すみやかに体をほぐします。	8/17~9/21 火曜日	19:30~20:15
		8/19~9/30 木曜日	10:15~11:00
		8/20~9/24 金曜日	10:15~11:00
ゆっくりゆるムーブ (木・金)定員20名 ※教室名変更になります	簡単な脱力系の動きと「ゆっくり伸ばす」で血流アップ	8/19~9/30 木曜日	11:15~12:00
		8/20~9/24 金曜日	11:15~12:00
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。	8/20~9/24 金曜日	13:30~14:30
やさしいピラティス (金)定員20名			19:30~20:30
キッズステップエアロ (金)定員20名			15:00~16:00
ヨガトレ (土)定員20名	ステップ台を使用して、リズム感の習得と体づくりを 始めてみませんか (対象:年少~小学生)	8/21~9/25 土曜日	17:30~18:15
きれいになるヨガ (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。		10:30~11:15
美・姿勢 Yoga (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
リラックスヨガ (日)定員20名 ※教室名変更になります	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。	8/22~9/26 日曜日	19:30~20:30
	呼吸法とゆったりした動きで日頃の疲れを解き放ちま す。初心者におすすめのヨガです。		10:30~11:30

※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 : 4月~9月(午前10:00~午後9:00) 休館日 毎週月曜日