

# 令和3年度フロア教室（第3期）募集案内

- 申込日時**
- ・玉村町在住の方は10/24(日)より、すべての地域の方は10/28(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)
  - ・10/30(土)までは一人一教室(本人・家族のみ)、10/31(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** 2,800円(8回コース)※返金は11月14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。	11/16~1/25 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。	11/16~1/25 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。	11/16~1/25 火曜日	13:30~14:30
		11/18~1/13 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。	11/16~1/25 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
ビギナーエアロ (火) 定員20名 ※教室名変更しました	有酸素運動と筋力運動で全身を引き締めましょう。		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。	11/17~1/12 水曜日	10:30~11:15
		11/18~1/13 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。	11/17~1/12 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

チアダンス (水) 定員20名	チアダンスを通じて、基礎体力・リズム感・柔軟性を養います。(対象:年少～小学生)	11/17～1/12 水曜日	16:45～17:45
気功 (木)定員20名	経絡の流れで気を導き自然治癒力を高めます。	11/18～1/13 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。		16:15～17:15
ゆるムーブ (火・木・金) 定員20名	簡単な脱力系の動きで、すみやかに体をほぐします。	11/16～1/25 火曜日	19:30～20:15
		11/18～1/13 木曜日	10:15～11:00
		11/19～1/14 金曜日	10:15～11:00
ゆっくりゆるムーブ (木・金)定員20名	簡単な脱力系の動きと「ゆっくり伸ばす」で血流アップ。	11/18～1/13 木曜日	11:15～12:00
		11/19～1/14 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	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、ひざ痛、スタイルアップにも適した教室です。	11/19～1/14 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
キッズスポーツエアロ (金) 定員20名 ※教室名変更しました	年少から小学生まで楽しみながら体力筋力を向上していきます。(対象:年少～小学生)		15:00～16:00
ヨガトレ (土) 定員20名	初めての方から無理なく楽しめて柔軟性と筋力を高められる教室です。	11/20～1/15 土曜日	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一つ一つポーズを行い心と体をつなげます。		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
リラックスヨガ (日) 定員20名	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。	11/21～1/16 日曜日	19:30～20:30
			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 : 10月～3月(午前10:00～午後8:30) 休館日 毎週月曜日