

# 令和3年度フロア教室（第4期）募集案内

※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。

- 申込日時**
- ・玉村町在住の方は12/12(日)より、すべての地域の方は12/16(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)
  - ・12/18(土)までは一人一教室(本人・家族のみ)、12/19(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)※返金は令和4年1月16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。	2/1～3/29 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。	3/15休み	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。	2/1～3/29 火曜日	13:30～14:30
		3/15休み	
		1/20～3/10 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。	2/1～3/29 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	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。	1/19～3/23 水曜日	10:30～11:15
		2/23、3/16休み	
		1/20～3/10 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。	1/19～3/23 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
		2/23、3/16休み	

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。	1/19~3/23 水曜日 2/23、3/16休み	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)		16:45~17:45
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。	1/20~3/10 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。	2/1~3/29 火曜日 3/15休み	19:30~20:15
		1/20~3/10 木曜日	10:15~11:00
		1/21~3/25 金曜日 2/11、3/18休み	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。	1/20~3/10 木曜日	11:15~12:00
		1/21~3/25 金曜日 2/11、3/18休み	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。 <u>シナプソロジー</u> を取り入れています。	1/21~3/25 金曜日 1/28、3/18休み	13:30~14:30
			19:30~20:30
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)	1/21~3/25 金曜日	15:00~16:00
キッズスポーツエアロ (金) 定員20名	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)	2/11、3/18休み	17:30~18:15
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。		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。	1/22~3/12 土曜日 3/19休み	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
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。	1/23~3/20 日曜日 3/13休み	10:30~11:30