

令和5年度 フロア教室(第1期)教室募集案内

申込日時

- ・玉村町在住の方は2月26日(日)より、すべての地域の方は3月2日(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)
- ・3月4日(土)までは一人一教室(本人・家族のみ)、3月5日(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 4,200円(12回コース) ※返金は令和5年3月26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。

注意事項 各教室の申込締切日は、令和5年3月26日(日)までとなります。

教室名	内容 / 対象	期間	時間
ダンベル体操 (火) 定員25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。	4/4~6/27 火曜日 ※5/2は休み	10:30~11:20
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。		11:30~12:20
バランスヨガ (火) 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。		13:30~14:20
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。		15:00~15:50
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。		16:00~16:50
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
ゆるムーブ (火) 定員20名	連続した軽い有酸素運動の中で、気持ちよく体をほぐします。		19:30~20:20
エアロビクス (水) 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。	4/5~6/28 水曜日 ※5/3は休み	10:30~11:15
太極拳 (水) 定員15名	24式太極拳をやさしく学びます。		11:30~12:20
骨盤調整ヨガ (水) 定員20名	体の中心となる骨盤をしっかり整えながら、夏に向けてゆる～くダイエットしていきましょう。		13:30~14:20
いすヨガ (水) 定員20名	毎日を楽しく・快適に過ごせるよう、椅子を使って体全体を動かしていきましょう。腰・足が痛い方にオススメです。		14:45~15:35
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)		16:30~17:20 (幼児クラス) 17:30~18:20 (小学生クラス)

ゆるムーブ (木) 定員20名	連続した軽い有酸素運動の中で、気持ちよく体をほぐします。	4/6~6/29 木曜日 ※5/4 は休み	10:15~11:05
バランスヨガ (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。		13:30~14:20
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。		15:00~15:50
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。		16:00~16:50
エアロビクス (木) 定員 25 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。		19:30~20:15
ゆるムーブ (金) 定員20名	連続した軽い有酸素運動の中で、気持ちよく体をほぐします。	4/7~6/30 金曜日 ※5/5 は休み	10:15~11:05
ゆっくりゆるムーブ (金) 定員20名	連続した軽い有酸素運動の中で、体をほぐし、伸ばします。		11:15~12:05
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・膝痛対策、快眠、スタイルアップに適した教室です。 ※シナプソロジーを取り入れています。		13:30~14:20
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		15:00~15:50
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)		17:30~18:15
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・膝痛対策、快眠、スタイルアップに適した教室です。 ※シナプソロジーを取り入れています。		19:30~20:20
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。	4/1~7/1 土曜日 ※4/29 は休み ※5/6 は休み	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。		11:30~12:20
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。		19:30~20:20
リフレッシュヨガ (日) 定員20名	体を気持ちよく動かして、心も体もリフレッシュしていきましょう。	4/2~6/25 日曜日 ※5/7 は休み	10:30~11:20

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
 10月~3月(午前10:00~午後8:30)