

## 令和5年度 フロア教室(第4期)教室募集案内

### 申込日時

- ・玉村町在住の方は **11月26日(日)**より、すべての地域の方は **11月30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)
- ・12月2日(土)までは一人一教室(本人・家族のみ)、**12月3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 3,500円(10回コース)

※返金は令和5年12月28日(木)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・レシートを持参ください。

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12月28日(木)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オーキングです。	1/9～3/19 火曜日 ※3/12 休み	10:30～11:20
フラダンス (火) 定員20名	基礎から始まり、3ヶ月かけて1曲を仕上げていきます。初心者の方から気軽に始められます！		11:30～12:20
バランスヨガ (火) 定員20名	ゆったりとした呼吸を意識します。身体と心のバランスを整えるバランス yoga です！		13:30～14:20
はじめてピラティス (火) 定員20名	呼吸法を中心に、インナーマッスルを強化し、姿勢改善・肩こり・腰痛改善効果のある体操です。		15:00～15:50
ZUMBA (火) 定員20名	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。		16:00～16:50
ビギナーエアロ (火) 定員20名	基本動作を中心とした運動強度で、楽しく筋持久力向上を目指しましょう。		17:45～18:30
ゆるムーブ (火) 定員20名	体がほぐれて気持ちいい！！力を抜いて大きく動く脱力系エクササイズです。		19:30～20:20

エアロビクス (水) 定員20名	簡単な動きから、少し難しい動きまで、楽しみながら体を引き締めていきましょう。	1/10～3/27 水曜日 ※3/13、20 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	骨盤まわりの筋肉を緩め整えていくことで、体の使い方の癖からくる歪みを改善していきます。		13:30～14:20
いすヨガ (水) 定員20名	膝・腰が痛い方、ヨガが初めての方におススメです。気持ちよく体を動かしてスッキリしましょう。		14:45～15:35

※チアダンスの募集は、今期は行いません。4月からの募集再開になります。

ゆるムーブ (木) 定員20名	体がほぐれて気持ちいい!! 力を抜いて大きく動く脱力系エクササイズです。	1/11~3/21 木曜日 ※3/14 休み	10:15~11:05
バランスヨガ (木) 定員20名	ゆったりとした呼吸を意識します。 身体と心のバランスを整えるバランス yoga です!		13:30~14:20
気功 (木) 定員20名	様々な生活習慣病の予防・改善を目的とする 健康気功で、自然治癒力を高めます。		15:00~15:50
ZUMBA GOLD (木) 定員20名	ZUMBA の初心者向け教室です。 ラテンをはじめ、様々な世界中のリズムを 簡単なステップで楽しく踊ります。	1/11~3/28 木曜日 ※2/22、3/14 休み	16:00~16:50
エアロビクス (木) 定員 25 名	基本動作に色々な動きを加え、全身をしっかり 使い、心肺機能の向上を目指しましょう。	1/11~3/21 木曜日 ※3/14 休み	19:30~20:15

ゆるムーブ (金) 定員20名	体がほぐれて気持ちいい!! 力を抜いて大きく動く脱力系エクササイズです。	1/12~3/29 金曜日 ※2/23、3/15 休み	10:15~11:05
ゆっくりゆるムーブ (金) 定員20名	体がほぐれて気持ちいい!! 脱力系エクササイズとゆっくりストレッチ!!		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、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。	1/5~3/29 金曜日 ※1/26、 2/23、3/15 休み	13:30~14:20
やさしいピラティス (金) 定員20名	yoga、スワイショウ(気功)を取り入れています。胸 式呼吸法の腹筋引き込み・骨盤立てを行いながら、 本格的なピラティスに移行していきます。	1/12~3/29 金曜日 ※2/23、3/15 休み	15:00~15:50
キッズスポーツ エアロ (金) 定員20名	一人ひとりの運動意欲を引き出しながら、 体力と筋力の向上を目指します。 (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、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	全身の筋力と柔軟性の向上、心と体を整えていく ことを目的としています。	1/13~3/23 土曜日 ※3/16 休み	10:30~11:15
ベーシックヨガ (土) 定員20名	基本のヨガをベースに、呼吸に合わせて動かしてい きます。体の柔軟さを身につけるとともに 体幹を強化していきます。		11:30~12:20
美・姿勢 Yoga (土) 定員20名 ※隔週で指導員が 変更になります。	美・姿勢 yoga(第 1・3 土曜日) 自律神経を中心にバランス浄化していきます。 ヨガを通じて、本来の自分・幸せな自分へとサポ ートしていきます。 やさしいヨガ(第 2・4 土曜日) やさしくゆるいヨガから、立ちのポーズも基本的な ポーズのみ!呼吸を深めることを重視します。		19:30~20:20

リフレッシュヨガ (日) 定員20名	ヨガの様々なポーズを行い、普段動かさない部分 を動かしていきます。	1/7~3/24 日曜日 ※2/11、3/10 休み	10:30~11:20
-----------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-------------