

令和6年度 ☆ I 期 フロア教室日程表

曜日	教室名	時間	回数	受講料	4月	5月	6月
火	ダンベル体操	10:30~11:20	12回	4,200円	2・9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25
	フラダンス	11:30~12:20					
	バランスヨガ	13:30~14:20					
	はじめてピラティス	15:00~15:50					
	ZUMBA	16:00~16:50					
	ビギナーエアロ	17:45~18:30					
	ゆるムーブ	19:30~20:20					
水	エアロビクス	10:30~11:15	12回	4,200円	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26
	太極拳	11:30~12:20					
	骨盤調整ヨガ	13:30~14:20					
	いすヨガ	14:45~15:35	10回	3,500円	10・17・24	1・8・15・22・29	5・12・19・26
	チアダンス(幼児)	16:30~17:20			10・17・24	1・8・15・22	5・12・19
	チアダンス(小学生) ※レベルアップクラス	17:30~18:20					
木	ゆるムーブ	10:15~11:05	12回	4,200円	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27
	ゆっくりゆるムーブ	11:15~12:05					
	バランスヨガ	13:30~14:20					
	気功	15:00~15:50					
	ZUMBAGOLD	16:00~16:50	10回	3,500円	11・18・25	2・9・16・23	6・13・20
	チアダンス(幼児)	17:00~17:50					
	チアダンス(小学生) ※初心者クラス	18:00~18:50					
	エアロビクス	19:30~20:15					

※水曜日の「チアダンス(小学生)」はレベルアップクラスとなっております。初めての方は、木曜日の「チアダンス(小学生)」初心者クラスをご受講下さい。

金	ゆるムーブ	10:15~11:05	12回	4,200円	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28
	ゆっくりゆるムーブ	11:15~12:05					
	アンチエイジングストレッチ	13:30~14:20					
	やさしいピラティス	15:00~15:50					
	キッズスポーツエアロ	17:30~18:15					
	アンチエイジングストレッチ	19:30~20:20					
土	ヨガトレ	10:30~11:15	12回	4,200円	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22・29
	ベーシックヨガ	11:30~12:20					
	美姿勢 yoga/やさしいヨガ	19:30~20:20					
日	リフレッシュヨガ	10:30~11:20	12回	4,200円	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30

☆申込方法☆

- ・玉村町在住の方は3月3日(日)より、すべての地域の方は3月7日(木)より受付ができます。
- ・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。
- ・すべての教室は先着順です。

【(定員)ダンベル体操(火)・エアロビクス(木)は25名・太極拳(水)は15名、その他教室は20名】

※支払方法

現金・楽天 pay・au pay・クレジットカード・楽天 Edy

※Pay Pay は不可

☆注意事項☆

- ・複数の教室参加者は、2教室目以降の受講料が500円引きになります。(※申込の際にレシートをお持ち下さい。)
 - ・施設使用料(大人町内320円、大人町外480円)(高校生以下町内100円、高校生以下町外150円)が必要です。
 - ・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。
 - ・各教室の申込締め切り・キャンセル返金は、3月24日(日)までとなります。
- (※キャンセル返金は、現金支払いのみの対応とさせていただきます。)

ご不明な点等ございましたら、施設までお問い合わせ下さい。

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

☆レッスンプログラム内容

曜日	教室名	内容	参加対象
火	ダンベル体操	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。	成人(18歳以上)
	フラダンス	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。	
	バランスヨガ	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。	
	はじめてピラティス	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。	
	ZUMBA	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。	
	ビギナーエアロ	基礎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。	
	ゆるムーブ	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。	
水	エアロビクス	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。	年少～年長まで
	太極拳	24式太極拳をやさしく学びます。	
	骨盤調整ヨガ	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。	
	いすヨガ	膝・腰が痛い方、ヨガが初めての方におすすめです。気持ちよく体を動かしてスッキリしましょう。	
	チアダンス	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。	
	チアダンス ※レベルアップクラス		
木	ゆるムーブ	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。	成人(18歳以上)
	ゆっくりゆるムーブ	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！！	
	バランスヨガ	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。	
	気功	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。	
	ZUMBAGOLD	ZUMBA 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。	年少～年長まで
	チアダンス	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。	小学生
	チアダンス ※初心者クラス		
	エアロビクス	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。	成人(18歳以上)

金	ゆるムーブ	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。	成人(18歳以上)
	ゆっくりゆるムーブ	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！！	
	アンチエイジングストレッチ	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。 <u>シナプソロジーを取り入れています。</u>	
	やさしいピラティス	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。	
	キッズスポーツエアロ	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。	
	アンチエイジングストレッチ	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。 <u>シナプソロジーを取り入れています。</u>	
土	ヨガトレ	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。	成人(18歳以上)
	ベーシックヨガ	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。	
	美姿勢 yoga/やさしいヨガ	○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。	
日	リフレッシュヨガ	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。	成人(18歳以上)