

令和6年度 ☆IV期 フロア教室日程表

曜日	教室名	時間	回数	受講料	1月	2月	3月	
火	ダンベル体操	10:30~11:20	8回	2,800円	14.21.28	4.18.25 ※11日は休み	4.18 ※11・25日は休み	
	フラダンス	11:30~12:20	10回	3,500円	7.14.21.28		4.18.25 ※11日は休み	
	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	18:00~18:45						
	キッズフラダンス(小学生)	19:00~19:50	8回	2,800円	7.14.21 ※28日は休み		4.18 ※11・25日は休み	
水	エアロビクス	10:30~11:15	10回	3,500円	8.15.22.29	5.12.19.26	5.19 ※12・26日は休み	
	太極拳	11:30~12:20	8回	2,800円				
	骨盤調整ヨガ	13:30~14:20	10回	3,500円	15.22.29		5.19.26 ※12日は休み	
	いすヨガ	14:45~15:35						
	チアダンス(幼児)	17:00~17:50	8回	2,800円	8.15.22		5.12.19	5.26
	チアダンス(小学生) ※レベルアップクラス	18:00~18:50			※29日は休み		※26日は休み	※12・19日は休み

※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。

曜日	教室名	時間	回数	受講料	1月	2月	3月
木	ゆるムーブ	10:15~11:05	10回	3,500円	9.16.23.30	6.13.20.27	6.27 ※13・20日は休み
	覇 やさしいローラーピラティス	11:30~12:20					
	バランスヨガ	13:30~14:20					
	覇 スタンディングピラティス	15:00~15:50	8回	2,800円	9.16.23 ※30日は休み	13.20.27 ※6日は休み	
	ZUMBAGOLD	16:00~16:50				6.13.20 ※27日は休み	
	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	10回	3,500円	9.16.23.30	6.13.20.27		
金	ゆるムーブ	10:15~11:05	10回	3,500円	10.17.24.31	7.14.21.28	7.21 ※14・28日は休み
	ゆっくりゆるムーブ	11:15~12:05			10.17.31 ※24日は休み		7.21.28 ※14日は休み
	アンチエイジングストレッチ	13:30~14:20			17.24.31		7.21 ※14・28日は休み
	やさしいピラティス	15:00~15:50			10.17.24.31		7.21.28 ※14日は休み
	キッズスポーツエアロ	17:30~18:15			10.17.31 ※24日は休み		
	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	10回	3,500円	18.25	1.8.15.22	1.8.22.29 ※15日は休み
	ベーシックヨガ	11:30~12:20			11・18.25		1.8.22 ※15・29日は休み
	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	10回	3,500円	12.19.26	2.9.16 ※23日は休み	2.16.23.30 ※9日は休み

☆申込方法☆

- ・玉村町在住の方は 12 月 1 日(日)より、すべての地域の方は 12 月 5 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)・はじめてピラティス(火)・エアロビクス(木)・やさしいピラティス(金)は 25 名、
太極拳(水)は 15 名、やさしいローラーピラティス(木)は 14 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、12 月22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。	
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 経験者のみ
	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)
	やさしいローラーピラティス	ストレッチポールを使って、楽しく体幹を鍛えていきましょう。	
	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。	
	スタンディングピラティス	立ったまま行うピラティスです。体幹を強化し、身体のバランスを良くします。下半身が弱くなってきた方におススメです。	
	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 小学生 成人(18歳以上)
	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※初心者クラス		
	エアロビクス		

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)