

令和5年度



ワンコインプラス教室

体カアツプ

ダイエット

健康な身体づくり

運動を始めたい方



	教室名	曜日・時間	対象	内容	場所	料金
子ども	★小学生 エンジョイバスケ	火 16:30～ 17:20	小学生	バスケット初心者のお友だち、バスケットをはじめてみたいというお友だち大歓迎！！	大体育室	550円
	バランス コーディネーション®	月 11:00～ 12:00	15歳以上	簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に組み合わせ、バランス機能改善を始め、筋力バランスや骨格バランス、さらには自律神経のバランスを整えます。	武道室	
●体幹 ダイエット	月 19:00～ 19:45	カラダの内側と外側の体幹トレーニング。ピラティスなど様々な体幹プログラムにてボディシェイプを目指します。		ストレッチ ルーム		
★太極拳	NEW	火 10:45～ 11:55		初心者大歓迎！ゆったりした呼吸とゆるやかな動作を理解し楽しみながら健康維持体力向上に役立てられます。火曜日は四十八式を中心に行います。	第1武道室	
		木 12:45～ 14:15			小体育室	
★ZUMBA	水 10:50～ 11:50	ラテンを中心とした様々なジャンルの音楽に合わせてダンスをしていきます。どなたでも気軽に参加でき楽しくエクササイズできます。		小体育室		
ハワイアンフラ	水 12:10～ 13:10	フラの基本ステップを行い、1曲をじっくり丁寧に教えていきます。初心者の方も経験者の方もフラの音楽を聴いて癒されましょう。		武道室		
●雀スポ (麻雀&スポーツ)		水 12:10～ 15:00	20歳以上	麻雀は脳の様々な部分を使うことにより『脳トレ』効果が期待されており、認知症・介護予防対策にも効果的です。	研修室	
		金				
大人向け	ストレッチ&ピラトレ	木 10:30～ 11:20	15歳以上	カラダの各部分をトータルにトレーニングしていきます。ピラティス・自体重トレーニング・ストレッチをミックスしたレッスン。	小体育室	
	パワーヨガ	木 10:45～ 11:45		呼吸と動きを合わせてアーサナ（ポーズ）を行います。筋力・集中力がアップし、心も体もほぐされていくのを感じます。	武道室	
	みんなのフラ	木 11:30～ 12:30		1回完結型のレッスンで、覚えるのが苦手な方、継続して参加するのが難しい方でも安心してご参加いただけるプログラムです	小体育室	
	●骨盤姿勢改善の教室	木 14:00～ 14:45		背骨の3個の骨を様々な動作で動かし、骨盤・肩甲骨・股関節・膝・足首の動きを整える為の教室です。	ストレッチ ルーム	
	●元氣塾	木 15:00～ 15:45		50歳以上	生活習慣病の予防・改善、膝痛・腰痛・肩・首の緩和のための運動。	ストレッチ ルーム

- ・ 休館日・祝日はお休みです。
- ・ チケットはセンター内の券売機にてお求めください。
- ・ 教室によっては開始15分以降の入室は出来ません。
- ・ ご利用の際はスポーツウエアなど伸縮性の良いスポーツに適した服を着用してください。
- ・ ★要室内履き(床にシューズの跡が残らないもの)
- ・ 料金は1回分です。

＜お申し込み方法＞

- ・ 新型コロナウイルスの影響で個人登録が必要です。初回は身分証明書をお持ちください。
- ・ ●の教室は予約が必要です。（ご来館にて予約。キャンセルされる場合は電話でも可能です）