

コスモスアリーナふきあげ 2019年1月～3月 スポーツ教室開催のご案内

NO	教室名	内容	回数	日程			曜日	開催時間	参加料	対象	申込み
				1月	2月	3月					
①	マット・ピラティス (午前の部Ⅰ)	筋肉のバランスを整え柔軟性の向上、姿勢の改善をしてゆきます。	6		4・18・25	11・18・25	月	10:00～11:00	1回 500円	16歳以上の方	事前
②	マット・ピラティス (午前の部Ⅱ)		6		4・18・25	11・18・25	月	11:15～12:15	1回 500円	16歳以上の方	事前
③	ナイト・ピラティス			7・21・28	4・18・25	11・18・25	月	19:30～20:30	1回 600円	16歳以上の方	当日
④	のびのび ヨガ&ストレッチ	初心者向けです。のびのびとストレッチを行いません。	10	9・16・23	6・13・27	6・13・20・27	水	10:00～11:00	1回 500円	16歳以上の方	事前
⑤	まんなか ヨガ&ストレッチ	からだの真ん中を意識してストレッチにヨガのポーズを取り入れます。	10	9・16・23	6・13・27	6・13・20・27	水	11:15～12:15	1回 500円	16歳以上の方	事前
⑥	ナイトヨガ&ストレッチ	ストレッチにヨガのポーズを取り入れ、深い呼吸で心身ともにリフレッシュ!	7	9・23	13・27	13・20・27	水	19:30～20:30	1回 500円	16歳以上の方	事前
⑦	癒しのヨガ	さまざまなポーズと呼吸で自律神経を調整しリラックスを高めます。少しずつ体幹を強くして代謝アップさせていきます。	10	10・17・24・31	7・14・21	7・14・28	木	19:15～20:30	1回 500円	16歳以上の方	事前
⑧	ヨガ&ストレッチ	自分の心地良いヨガのポーズと深い呼吸を行い体調を整えていきます。	10	11・18	1・8・15	1・8・15・22・29	金	10:00～11:00	1回 500円	16歳以上の方	事前
⑨	アッチャーボディ	ヨガやピラティスの動きで、身体のバランスや筋肉を整えていきます。	10	11・18	1・8・15	1・8・15・22・29	金	11:30～12:30	1回 500円	16歳以上の方	事前
⑩	ゆっくり体操& エアロビクス	エアロビ初めての方大歓迎です。様々なステップで有酸素運動!	10	11・18・25	1・15・22	1・8・15・29	金	13:15～14:15	1回 500円	16歳以上の方	事前
⑪	はじめての 体幹トレーニング	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの動作を取り入れ身体のバランス向上をめざします。	10	11・18・25	1・15・22	1・8・15・29	金	14:30～15:30	1回 500円	16歳以上の方	事前
⑫	シニアパワーアップ教室	歩行動作の改善や柔軟体操、たのしく筋力トレーニング等を行います。	8	10・17・24	7・14・21	7・14	木	11:00～12:00	1回 300円	60歳以上の方	事前

※③ナイトピラティスは当日申込の教室となり開催時間の30分前より受付を開始致します。

※①・②・④～⑫の教室は申込制となります。

12月の教室に参加している方については教室中に受付を致します。

それ以外の方は、12/21(金)からコスモスアリーナ窓口にて受付致します。

※各教室、先着順にて定員は20人程度とさせて頂き、定員になり次第受付を締め切らせて頂きます。



持ち物:動きやすい服装・タオル・室内履き(⑩・⑫)