



わくわくランド 1月有料教室案内



*スタジオ教室【教室のみの利用 1教室500円】※中学生以下を除く

◆エアロッチ

開催日 1/10, 17, 24, 31 (月曜日) ※1/3は休講
 時間 10:30~11:30
 場所 2階すこやかルーム
 定員 15名(先着順)
 内容 ストレッチとエアロピクスを楽しく行います。
 持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物
 ヨガマット、マスクまたはフェイスシールド

◆すっきりヨガ

開催日 1/11, 18, 25 (火曜日) ※1/4は休講
 時間 10:30~11:30
 場所 2階すこやかルーム
 定員 20名(先着順)
 内容 呼吸に合わせて身体を動かし、緊張から解放されます
 持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
 マスクまたはフェイスシールド

◆クイックトレーニング

開催日 1/11, 18, 25 (火曜日) ※1/4は休講
 時間 17:30~18:30 ※時間に変更となっております。
 場所 2階すこやかルーム
 定員 15名(先着順)
 内容 ゆっくりとした動きと早い動きで、
 筋肉に負担をかけ、筋力アップを目指します♪
 持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物
 ヨガマット、マスクまたはフェイスシールド

◆ストレッチ&骨盤メンテナンス

開催日 1/6, 13, 20, 27 (木曜日)
 時間 12:00~13:00
 場所 2階すこやかルーム
 定員 15名(先着順)
 内容 心地よいストレッチと下肢を中心とした体操をします。
 持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物
 ヨガマット、マスクまたはフェイスシールド

◆ストレッチヨガ

開催日 1/7, 14, 21, 28 (金曜日)
 時間 11:00~12:00
 場所 2階すこやかルーム
 定員 20名(先着順)
 内容 ヨガで体幹を鍛え、ストレッチで
 筋肉をほぐし、柔軟性を高め姿勢・
 骨盤等の改善を図ります。
 持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
 マスクまたはフェイスシールド

◆セルフコンディショニング

開催日 1/7, 14, 21, 28 (金曜日)
 時間 19:00~20:00 ※時間に変更となっております。
 場所 2階すこやかルーム
 定員 15名(先着順)
 内容 不調になりづらい体を作ります。
 持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物、ヨガマット
 マスクまたはフェイスシールド

◆サルセッション

開催日 1/10, 17, 24, 31 (月曜日) ※1/3は休講
 時間 12:45~13:45
 場所 2階すこやかルーム
 定員 15名(先着順)
 内容 音楽のジャンルにとらわれず、
 いろいろなダンススタイルが混合されております。
 持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物
 マスクまたはフェイスシールド

◆ベリーダンス

開催日 1/11, 18, 25 (火曜日) ※1/4は休講
 時間 11:45~12:45
 場所 2階すこやかルーム
 定員 15名(先着順)
 内容 楽しく身体を動かし代謝アップを目指します
 持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物
 マスクまたはフェイスシールド

◆ピラティス

開催日 1/6, 13, 20, 27 (木曜日)
 時間 10:30~11:30
 場所 2階すこやかルーム
 定員 15名(先着順)
 内容 ヨガやピラティスの動きを混ぜながら
 体のバランスや筋肉を整えます。
 持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物
 ヨガマット、フェイスタオル(運動で使用)
 マスクまたはフェイスシールド

◆癒しのヨガ

開催日 1/6, 13, 20, 27 (木曜日)
 時間 15:30~16:30
 場所 2階すこやかルーム
 定員 20名(先着順)
 内容 呼吸に合わせて身体を動かし、緊張から解放されます
 持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
 マスクまたはフェイスシールド

◆アロマリラックスヨガ

開催日 1/7, 14, 21, 28 (金曜日)
 時間 12:20~13:20
 場所 2階すこやかルーム
 定員 20名(先着順)
 内容 アロマとヨガの相乗効果で心身の
 バランスを整え、より美しく健康な
 からだを手に入れることができます。
 持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
 マスクまたはフェイスシールド



- 教室実施日のみの受付になります。
- 教室のみのご利用になります。
- 各教室定員となり次第、締め切らせて頂きます。
- お電話・ハガキでの受付は一切していません。

*短時間の教室【教室のみの利用 1教室300円】※中学生以下を除く

◆からだ整えバレエ体操

開催日 1/10, 17, 24, 31 (月曜日) ※1/3は休講
 時間 11:45~12:25
 場所 2階すこやかルーム
 定員 15名(先着順)
 内容 姿勢を改善していきます♪
 持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物
 マスクまたはフェイスシールド

◆スロートレーニング

開催日 1/6, 13, 20, 27 (木曜日)
 時間 14:30~15:00
 場所 2階すこやかルーム
 定員 15名(先着順)
 内容 生活筋力向上を目的に、ゆっくり筋トレを行います。
 持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物
 マスクまたはフェイスシールド