



わくわくランド 4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 【当日受付※別途入館料】

◆エアロッチ

開催日 4/4, 11, 18, 25 (月曜日)
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 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 4/5, 12, 19, 26 (火曜日)
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 4/5, 12, 19, 26 (火曜日)
時間 17:30~18:30
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 4/7, 14, 21, 28 (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

◆ザ・サーキット NEW!!

開催日時 4/7, 14, 21, 28 (木曜日) 18:00~19:00
4/2, 9, 16, 23, 30 (土曜日) 11:00~12:00
場所 2階すこやかルーム
定員 15名(先着順)
内容 筋トレと有酸素運動を組み合わせ、バランスの良い体づくりをします。
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

◆アロマリラックスヨガ

開催日 4/1, 15, 22 (金曜日) ※4/8, 29は除く
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

◆サルセッション

開催日 4/4, 11, 18, 25 (月曜日)
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います。
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 4/5, 12, 19, 26 (火曜日)
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 4/7, 14, 21, 28 (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 4/7, 14, 21, 28 (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

◆ストレッチヨガ

開催日 4/1, 15, 22 (金曜日) ※4/8, 29は除く
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 4/1, 8, 15, 22, 29 (金曜日) ※時間が変更となっております。
時間 17:30~18:30
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

*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 4/4, 11, 18, 25 (月曜日)
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 4/7, 14, 21, 28 (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

○教室のみもご利用も可能です。
○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ありません。