

5月から教室時間等が
変更になります！
詳しくは下記内容を
ご確認ください。



わくわくランド 5月有料教室案内



施設設備点検休館日
5/9(月)~5/22(日)
ご理解の程よろしく申し上げます。

***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】**

◆サルセーション

開催日 5/2, 23, 30 (月曜日) ※5/9, 16は休講です
時間 11:20~12:20
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

◆すっきりヨガ

開催日 5/24, 31 (火曜日) ※5/3, 10, 17は休講です
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、緊張から解き放ちます
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

◆ストレッチバレエ【NEW!!】

開催日 5/24, 31 (火曜日) ※5/3, 10, 17は休講です
時間 13:00~14:00
場所 2階すこやかルーム
定員 15名(先着順)
内容 バレエの動きを取り入れて、しなやかな
身体作りをしませんか? 目指せ代謝UP!!
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&骨盤メンテナンス

開催日 5/5, 26 (木曜日) ※5/12, 19は休講です
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

開催日時 5/5, 26 (木曜日) 18:00~19:00 ※5/12, 19は休講です
5/7, 28 (土曜日) 11:00~12:00 ※5/14, 21は休講です
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 5/6, 27 (金曜日) ※5/13, 20は休講です
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

◆からだ整えバレエ体操

開催日 5/2, 23, 30 (月曜日)
※5/9, 16は休講です
時間 10:30~11:10
場所 2階すこやかルーム
定員 15名(先着順)
内容 バレエの動きを取り入れた体操で
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 5/6, 27 (金曜日)
※5/13, 20は休講です
時間 10:30~11:00
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

◆エアロッチ

開催日 5/2, 23, 30 (月曜日) ※5/9, 16は休講です
時間 12:30~13:30
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ビクスを楽しく
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

◆ベリーダンス

開催日 5/24, 31 (火曜日) ※5/3, 10, 17は休講です
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 5/5, 26 (木曜日) ※5/12, 19は休講です
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 5/26 (木曜日) ※5/5, 12, 19は休講です
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、緊張から解き放ちます
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 5/6, 27 (金曜日) ※5/13, 20は休講です
時間 11:10~12:10
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 5/6, 27 (金曜日) ※5/13, 20は休講です
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**

○教室のみのご利用も可能です。
○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
一切していません。