



わくわくランド

3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】

◆サルセーション

開催日 3/6, 13, 20, 27 (月曜日)
 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



◆エアロっち

開催日 3/6, 13, 20, 27 (月曜日)
 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

◆すっきりヨガ

開催日 3/7, 14, 28 (火曜日) ※3/21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

◆ベリーダンス

開催日 3/7, 14, 28 (火曜日) ※3/21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

◆ストレッチバレエ

開催日 3/7, 14, 21, 28 (火曜日)
 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

◆ピラティス

開催日 3/2, 9, 16, 23 (木曜日) ※3/30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 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

◆ストレッチ&骨盤メンテナンス

開催日 3/2, 9, 16, 23 (木曜日) ※3/30は休講
 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

◆癒しのヨガ

開催日 3/2, 9, 16, 23, 30 (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 3/3, 10, 17, 24 (金曜日) ※3/31は休講
 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

◆アロマリラックスヨガ

開催日 3/3, 10, 17, 24 (金曜日) ※3/31は休講
 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

◆セルフコンディショニング

開催日 3/3, 10, 17, 24, 31 (金曜日)
 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 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



教室参加の際に、お得な教室パックを開始しました!
 詳しくは受付にてお申し付けください。



*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 3/6, 13, 20, 27 (月曜日)
 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 3/3, 10, 17, 24, 31 (金曜日)
 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、室内用靴、
 マスクまたはフェイスシールド

○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。