

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



◆ 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

◆ 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

◆ 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

◆ 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

◆ 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



* 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)
開催日	3/3, 10, 17, 24, 31 (金曜日)

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)
開催日	3/6, 13, 20, 27 (月曜日)

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おりません。

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つけください。

