



# 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】

## ◆サルセッション

開催日 4/3, 10, 17, 24 (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



## ◆エアロっち

開催日 4/3, 10, 17, 24 (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

## ◆すっきりヨガ

開催日 4/4, 11, 18, 25 (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

## ◆ベリーダンス

開催日 4/4, 11, 18, 25 (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

## ◆ストレッチバレエ

開催日 4/4, 11, 18, 25 (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

## ◆ピラティス

開催日 4/6, 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)

## ◆ストレッチ&骨盤メンテナンス

開催日 4/6, 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

## ◆癒しのヨガ

開催日 4/6, 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



## ◆ストレッチヨガ

開催日 4/7, 14, 21, 28 (金曜日)  
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

## ◆アロマリラックスヨガ

開催日 4/7, 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

## ◆セルフコンディショニング

開催日 4/7, 14, 21, 28 (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



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 4/3, 10, 17, 24 (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

## ◆スロートレーニング

開催日 4/7, 14, 21, 28 (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

○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。