



わくわくランド

9月有料教室案内



【当日受付※別途入館料】

***スタジオ教室【教室のみの利用 1教室600円】※中学生以下を除く※館内設備利用の場合は要別途入館料**

◆サルセーション

開催日 9/4, 11, 18, 25 (月曜日)
 時間 10:45~11:45
 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



◆セルフコンディショニング

開催日 9/4, 11, 18, 25 (月曜日)
 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 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 9/5, 12, 26 (火曜日) ※9/19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

◆ベリーダンス

開催日 9/5, 12, 26 (火曜日) ※9/19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

◆体の変化を楽しむ プレスエクササイズ

開催日 9/5, 12, 19, 26 (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 体力や筋力に自信のない方にも
 おすすめのゆるエクササイズです。
 持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物
 ヨガマット、フェイスタオル(運動で使用)

◆ピラティス

開催日 9/7, 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)

◆ストレッチ&骨盤メンテナンス

開催日 9/7, 14, 21, 28 (木曜日)
 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 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 9/7, 14, 21 (木曜日) ※9/28は休講
 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
 ヨガマット

◆ストレッチヨガ

開催日 9/1, 8, 22, 29 (金曜日) ※9/15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、ストレッチで肉をほぐし、
 筋柔軟性を高め姿勢・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 9/1, 8, 22, 29 (金曜日) ※9/15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

◆セルフコンディショニング

開催日 9/8, 15, 22, 29 (金曜日) ※9/1は休講
 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。

***短時間の教室【教室のみの利用 1教室400円】※中学生以下**

◆スロートレーニング

開催日 9/1, 8, 15, 22, 29 (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



***プール教室【無料 ※別途入館料】※中学生以下を除く**

◆水中ウォーキング

開催日 9/4, 11, 25 (月曜日) ※9/18は休講
 時間 11:00~11:30
 開催日 9/28 (木曜日) ※9/7, 14, 21は休講
 時間 14:00~14:30
 場所 スイムプール
 定員 20名(先着順)
 内容 水中ウォーキングの簡単なアドバイスをいたします!
 初めての方大歓迎です♪
 持ち物 飲み物、スイミングキャップ、タオル、水着

