



# わくわくランド

## 10月フロア教室案内



【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別途入館料**

### ◆サルセーション

開催日 10/2, 9, 16, 23, 30 (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 10/2, 16, 23, 30 (月曜日) ※10/9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 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 10/3, 10, 17, 24 (火曜日) ※10/31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 10/3, 10, 17, 24 (火曜日) ※10/31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 10/3, 10, 17, 24, 31 (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 10/5, 12, 19, 26 (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 10/5, 12, 19, 26 (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 10/5, 12, 19, 26 (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 10/6, 13, 20, 27 (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 10/6, 13, 20, 27 (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 10/6, 13, 20, 27 (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】 \* 中学生以下を除く**

### ◆スロートレーニング

開催日 10/6, 13, 20, 27 (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

