

2月



わくわくランド

2月有料教室案内

【事前予約制】
※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 *館内利用の場合は要別途入館料

◆サルセーション

開催日 2/2, 9, 16, 23 (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 2/2, 9, 16, 23 (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 2/3, 10, 17, 24 (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 2/3, 10, 17, 24 (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

◆ピラティス

開催日 2/5, 19, 26 (木曜日) *2/12は休講です

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 2/5, 19, 26 (木曜日) *2/12は休講です

時間 11:45~12:45

場所 2階すこやかルーム

定員 15名 (先着順)

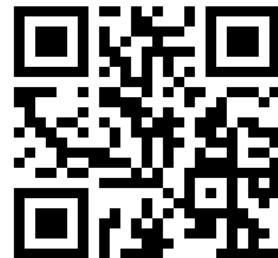
内容 心地よいストレッチと下肢を中心とした体操をします。

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



プール教室も開催しています！
詳しくは、別途チラシをご覧ください。
※別途入館料

* 教室予約サイト *



☆スタジオ教室 注意事項☆

- ・ストアーズ（予約サイト）にての事前申し込み制となります。詳しくはホームページをご確認いただくか、QRコードからお申し込みください。
- ・各教室定員になり次第、予約を締め切らせていただきます。
- ・定員に空きがある場合は、当日受付も行います。※事前にサイトをご確認の上、お越しください。
- ・教室利用料金は当日支払いとなります。必ず教室料金をお持ちの上でご来館ください。
- ・お電話・ハガキでの受付は一切しておりません。
- ・教室のみの参加も可能です。詳しい注意事項は下記内容をご確認ください。



- ・教室実施中はインストラクターの指示に従ってください。
- ・教室中の事故に関しては自己責任となります。体調に合わせて楽しく運動しましょう♪