多目的教室一覧表

※令和8年度第4期開講クラスとなります。

曜日	教室	難易度	講師	開催時刻	内容
火	ビギナーヨガ	★	荒木	10：00-11：00	基礎的なポーズを行い心と身体を整えるクラスです。毎日忙しい方のリフレッシュにおすすめです。
	ベーシックヨガ	★★		11：10-12：00	立位ポーズや太陽礼拝など、しっかり身体を動かします。ヨガに慣れてきた方や運動不足が気になる方におすすめです。
	バランスボール	★★	長路	13：00-13：50	大きなボールを使用し、体幹の強化や姿勢改善・代謝アップを目指します。
水	骨盤ヨガ	★	中道	14：00-15：00	骨盤周りの筋肉を鍛え、柔軟性を高め身体の不調を改善し、しなやかな身体作りをしていきます。
	ZUMBA	★★★	吉田	19：30-20：20	ラテンの音楽をはじめとした世界の音楽にのって身体を動かすエクササイズです。
	ピラティス	★★		20：30-21：30	腹式呼吸をしながら内側の筋肉に焦点をあて姿勢の改善、美しいボディラインを作ります。
木	美姿勢ヨガ	★	西川	10：00-10：50	やさしいヨガで、健康を保持できる姿勢、若々しく美しい姿勢を身につけていきます。
	バランス＆シェイプ	★★	荒木	11：00-11：50	音楽に合わせてインナーマッスル＆バランス力を高めます。ヒップアップ、くびれ、全身の引き締めにも効果的です。
金	シェイプフィット	★★	近松	10：00-10：50	アクティブな毎日をサポート！ヒップアップ、くびれ、全身引き締めにも効果的です。
	ヨガ＆ピラティス	★		11：00-11：50	柔軟性・体幹UP！呼吸に合わせて、しなやかな身体づくりを目指します。
	ピックルボール	★	漆山	13：00-13：50	テニス・バドミントン・卓球の要素を組み合わせてアメリカで誕生した、今話題の新しいラケットスポーツです。
		★		14：30-15：20	
土	やさしいヨガ	★	山本	10：00-11：00	肩周りや関節をゆったりと動かし可動域を広げ、冷えやむくみを解消し身体の不調を改善していくクラスです。

【申込案内】※窓口にて対応いたします。お電話でのお申込みはできません。

参加料金　：　7,000円（全10回/1クラス）

対象年齢　：　18歳以上

定　　員　：　各30名

※【バランスボール】【ピックルボール】に限り、定員を10名といたします。

※一定期間参加者が５名以下の場合は教室が開催されない場合があります

場　　所　：　多目的ホール

【持ち物】

動きやすい服装　／　タオル　／　飲み物　／　室内シューズ

ヨガマット・バランスボール・ピックルボールラケット(持込・貸出可(数に限りがあります))

【注意事項】

一度お申込みいただいた教室は、変更・ｷｬﾝｾﾙ・返金致しません。

予めご了承ください。