

# 定期教室

**料 金：6,000円（税込）1教室につき**

**\* 下記の開催日程が（全10回）開催日となります。**

**対 象：18歳以上**

**持 物：室内シューズ・汗拭きタオル・飲み物**

**場 所：多目的ホール**

**申込方法：守山市民の方・・・4月10日（土）15時から施設にて申込**

**：守山市外の方・・・4月13日（火）9時から施設にて申込**

| 教室名           | 曜日 | 時間    |   |       | 定員 | 内容   |
|---------------|----|-------|---|-------|----|--|
|               |    |       | ～ |       |    |  |
| ZUMBA         | 水  | 13:00 | ～ | 13:50 | 30 | ラテンの音楽をはじめとした世界の音楽に野って身体を動かすエクササイズです。                    |
|               | 水  | 19:30 | ～ | 20:20 | 30 |  |
| バレトン          | 木  | 13:00 | ～ | 13:50 | 30 | フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れ、音楽に合わせて体を動かします。                    |
| ヨガ            | 火  | 10:00 | ～ | 11:00 | 30 | 正しい呼吸法とポーズにより身体の内側から鍛えるクラスです。ヨガの基礎クラスです。                 |
|               | 水  | 14:00 | ～ | 15:00 | 30 |  |
|               | 木  | 14:00 | ～ | 15:00 | 30 |  |
|               | 金  | 11:00 | ～ | 12:00 | 30 |  |
|               | 土  | 10:00 | ～ | 11:00 | 30 |  |
| パワーヨガ         | 木  | 19:30 | ～ | 20:30 | 30 | パワー系のヨガです。少しハードにやりたい方におすすめです。                            |
| リラックスヨガ       | 木  | 20:40 | ～ | 21:40 | 30 | 1日の終わりにゆったり気分の教室です。                                      |
| ピラティス         | 水  | 20:30 | ～ | 21:30 | 30 | 胸式呼吸をしながら体の内側の筋肉に焦点をあててエクササイズを行います。姿勢の改善、美しいボディラインを作ります。 |
|               | 金  | 13:00 | ～ | 14:00 | 30 |  |
| エアロビクス&ボディメイク | 金  | 10:00 | ～ | 10:50 | 30 | リズムの異なる音楽を使用し、全身を使ってエクササイズ！カロリー消費が高く、腹筋・背筋の強化に効果的です。     |

## 開催日程

**火曜日：5月 11・18・25 6月 1・8・15・22・29 7月 6・13日（全10回）**

**水曜日：5月 12・19・26 6月 2・9・16・23・30 7月 7・14日（全10回）**

**木曜日：5月 6・13・20・27 6月 3・10・17・24 7月 1・8日（全10回）**

**金曜日：5月 7・14・21・28 6月 4・11・18・25 7月 2・9日（全10回）**

**土曜日：5月 8・15・22・29 6月 5・12・19・26 7月 3・10日（全10回）**