

# フロアプログラム

■持ち物:運動着・タオル・室内シューズ(シューズマーク参照)・水分補給のための飲み物



シューズマーク  
室内シューズを  
ご持参ください

★:初心者向け   ★★:初級～中級

曜日	時間	教室名	強度	定員	回数・料金	内 容	開 催 日
月	10:00～11:00	リラックスヨガ+	★	30名様	1回 600円  回数券6枚 3,300円	初めてでも安心!深い呼吸と心地よいポーズで、心と体をリフレッシュ。 頑張る自分へ、ご褒美の時間を。静かな空間で心と向き合い、内側からの安定と穏やかさを取り戻します。	5/11.18 6/1.8.15.29 7/6.20
火	13:15～14:15	らくらくヨガ	★	30名様		初心者向けのヨガです。 簡単な動き、ポーズで年齢関係なく誰でも気軽にご参加いただけます。	5/12.19 6/2.9.16.23.30
	14:30～15:30	かんたんエアロ&ストレッチ	★★	30名様		基本的なステップを中心に、心地よいリズムに合わせて楽しく動くクラスです。 しっかり汗をかいて脂肪燃焼! 汗をかいた後は、筋肉を緩めほぐし、心身ともにリラックス!運動習慣の第一歩に。	5/12.19 6/2.9.16.23.30 7/7.14.28  ※7月は開催時間が15:15～16:15となります。
水	11:00～12:00	やさしいハタヨガ	★★	30名様		心地よい呼吸と動きで、身体と心をゆるめ、自然治癒力を高めます。	5/13.20.27 6/3.10.17.24 7/1.8.15.22.29
金	13:30～14:30	<介護予防教室>対象:60歳以上の方 イスに座って体操&脳活 <b>事前申込制</b>	★	30名様	全6回 3,000円	イスに座ったまま安全に行える体操と、 楽しく頭を使う「脳活」を組み合わせた、心も体も元気になる教室です。 イスを使うので、膝や腰に痛みを抱えている方や、運動が苦手な方でも無理なくご参加いただけます。	5/15.29 6/5.19 7/3.17

# キッズフロア

■持ち物:運動着・タオル・室内シューズ 水分補給のための飲み物

曜日	時間	教室名	対 象	定員	回数・料金	内 容	開 催 日
金	17:30～18:30	はじめての運動遊び教室 <b>事前申込制</b>	年長～ 小3まで	20名様	全10回 5,400円	走る・跳ぶ・投げる・転がるなど基本動作を、遊びながら身につけていきます。	5/15.22.29 6/5.12.26 7/3.10.17.24