

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	9:50～10:50	リラックスヨガ+（隔週）	★	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。	7/6、20 8/10、24 9/7、28 10/19
	9:50～10:50	かんたんリズム体操（隔週）	★★	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。	8/17、31 9/14 10/5、26 ※7月は火曜日15：15～16：15に開催します。
水	11:00～12:00	やさしいハタヨガ	★	30名様		どなたでも無理なく挑戦できる初心者向けのリラクゼーションヨガです。日常の忙しさから離れ、ご自身と向き合うやさしい時間を一緒に過ごしましょう。 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。	7/1、8、22、29 8/12、19、26 9/2、9、16 10/7、14、21、28
金	11:00～12:00	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。	7/3、10、17、24 8/7、21、28 9/4、11、25 10/2、16、23、30
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	★	30名様		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。	7/3、17 8/7、21 9/4 10/2、16、30 11/6、20

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 事前申込制	年長～ 小3まで	20名様	10回 5,400円 当日券600円 回数券3,300円 でも利用可	走る・跳ぶ・投げる・転がるなど基本動作を、遊びながら楽しく身につけていきます。	7/3、10、17、24 8/7、14、21、28 9/4、11 10/2、16、23、30

