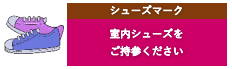
フロアプログラム

■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



★：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＋	★	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。	10/19 11/2.16 12/14 1/11.25 2/8 3/1.15.29
	９：５０～１０：５０	かんたんリズム体操	★★	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。	10/5.26 11/9 12/7.21 1/18 2/1.15 3/8.22
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。	10/7.14.21.28 11/4.11.18.25 12/2.9.16.23 1/13.20.27 2/3.10.17.24 3/3.10.17.24
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。	１０/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25 1/8.15.22 2/5.12.19.26 3/5.12.19.26
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。	１０/2.16.30 11/6.20 12/4.18 1/15.22 2/5.19 3/5.19

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	1回６００円 回数券6枚 3,300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。	１０/2.16.23.30 11/6.13.27 12/4.11.18.25 1/8.22.29 2/5.12.19.26 3/5.26