-ン なんと14回 2,100円

とき: 9月13日から3月28日までの第2・4金曜日

時間: 13時30分から14時30まで

対象:65歳から

定員:30名 申込み:受付中

謹師: 貯筋運動指導者

楽しいフラ教室(第3期)初心者・経験者コース

女性を対象に心を癒すハワイアンミュージックに合わせて体を動 かすことで、気持ちも体もしっかりリフレッシュしましょう。

10月7日~12月23日の月曜日 全10回

(10月14日、11月4日は除く。) 経験者10:00~11:00

初心者11:15~12:15

員 20歳以上の女性各20人 定

参加費 各 6,000円

指導者 森 カレイアヌヘア クミコさん

申込み 9月30日(月) 9:30に抽選

基礎から始めるベリーダンス教室(第3期)

ベリーダンスはお腹周りや腰を動かしながら踊るので、女性らし い身のこなし、豊かな感性や表現力など多面的な美しさを身に付け ることを目的とした教室です。

時 10月23日~12月25日の水曜日 全9回 Н

(12月18日は除く。)10:00~10:55

定員 どなたでも 20人

参加費 5,400円

指導者 AMANI(宮本 ゆう子)さん

申込み 10月16日(水)9:30から先着順

美しいボディを作るピラティス教室(第2期)

ゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えることにより、集中力、 筋力、柔軟性、調整力を養い均整のとれた身体をつくることを目的 とした教室です。

時 8月1日~11月21日の木曜日 全15回

(8月15・29日は除く。)

9:30~10:20

18歳以上の女性で30人 員

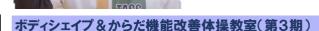
参加費 9,000円

指導者 斉藤元子さん

(FTPマットピラティスインストラクタ

申込み 受付中





全身を使った、ご家庭でも簡単にまた効果的にできるエクササイ ズを紹介し、脂肪燃焼やスタミナアップを目的とした教室です。

はじめてでも安心!

10月11日~12月20日の金曜日 全10回 日時

(11月29日は除く。)

10:30~11:30

定員 20歳以上の女性で30人

参加費 6.000円

指導者 本台理恵さん(健康体操指導士)

9月27日(金) 10:00に抽選 申込み

簡単ヨーガ教室(第2期)

姿勢のゆがみが気になるときはありませんか?道を歩いて思わ ず目を奪われるのは背筋がきちんと伸び、まっすぐ前を向いている 人です。呼吸が体を変えていくのを感じましょう。

8月1日~11月21日の木曜日 全15回 Н

(8月15・29日は除く。) 13:30~14:30

18歳以上で30人 定量 参加費 9,000円

指導者 請川 香奈恵さん

(一真流ヨーガインストラクター)

申込み 受付由

タヒチアンダンスエクササイズ教室(第3期)

ヨガで身体をほぐし、フラの原型といわれるタヒチアンダンスを踊る ことで、デトックス効果や体幹強化、インナーマッスルにも効果が見 込め、健康的な女性らしい身体づくりを目指していきます。

10月7日~12月23日の月曜日 全10回

(10月14日、11月4日は除く。)

19:30~20:30

中学生以上の女性で20人 定員

参加費 6,000円

指導者 NAOKAさん

(ヨガ&タヒチアンダンス指導者)

申込み 9月30日(月)19:00から先着順





