

平成25年4月～6月 コース型教室 二次募集申し込み状況

No.	教室名	曜日	時間	対象	内容	定員数	申し込み状況
1	月曜の朝ヨガ	月曜	9:30～10:30	16歳以上	月曜の朝はヨガから！呼吸を深め内側から温めながら体をほぐしていきます。眠っている体を起こし、週の初めをスッキリとスタートさせましょう！	20名	締切りました
2	ヒーリングヨガ	月曜	19:30～20:30	16歳以上	ゆったりと心を落ち着かせ、気を調和させて1日の疲れを癒すプログラムです。	20名	空きあり
3	はじめてピラティス	月曜	13:00～14:00	16歳以上	もとはリハビリから生まれたエクササイズのパラティス。深層部の筋肉を鍛えることで体の歪みなどを正常な状態へと導きます。はじめての方でも安心してご参加いただける教室です。	20名	締切りました
4	親子でふれあい健康教室	火曜	15:30～16:30	H20年4/2～H21年4/1生のお子様とその保護者 ※保護者：両親または祖父母	遊びを通じて体を動かし、発育発達に必要な運動を行います。運動遊びを通じて親子でふれあう楽しい時間を過ごしましょう。	親子2名13組	空きあり
5	元気アップ教室 ウォーター＆フロア	木曜	9:50～10:50	65歳以上	水中でウォーキングや水の特性を活かしたエクササイズに陸上での筋力トレーニングなどをプラスします。水＆陸の両方のエクササイズができるお得な教室です。	20名	空きあり
6	やさしい太極拳入門	木曜	9:30～10:30	16歳以上	太極拳の中から八式を丁寧に習うことができる教室です。ゆっくりな動きで無理なく健康づくりができます。	20名	空きあり
7	メノポーズケア ～更年期症状の予防と改善～	金曜	10:30～11:30	45歳以上 女性	更年期に起こる不定愁訴を運動や呼吸法で予防・改善し、心と体の健康度を上げていきます。更年期後も健やかに過ごせる準備としてもお役立てください。	20名	空きあり
8	はじめて4泳法	金曜	9:50～10:50	16歳以上	クロール、平泳、背泳、バタフライの4泳法を基礎から行います。初めての方はもちろん基本を見直したい方も4泳法を取得できるチャンスです！泳ぐ楽しさを広げていきましょう。	20名	締切りました
9	パワーヨガ	土曜	11:00～12:00	16歳以上	太陽礼拝を基本に、呼吸と動作を連動させ流れるように動きます。筋力も鍛えられ全身のボディメイク効果あり！アクティブなヨガを楽しみながら健康美を作りましょう。	20名	締切りました
10	初心者水泳	土曜	11:00～12:00	16歳以上	水慣れから始まりますので全くの初心者でも安心です。息継ぎの練習など基礎からお教えます。	20名	空きあり