

平成25年7月～9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	若干空きあり
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	若干空きあり
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	ベビーと一緒に産後ママ	火曜	10:00～11:00	産後1ヶ月※～6ヶ月 (※1ヶ月検診で母子ともに健康であると診断された方)	赤ちゃんと一緒に参加できるクラスです。ストレッチや簡単な体操で産後の体力回復や心身のリフレッシュを目指します。出産後の自分自身の健康を気遣う機会の一つとしてお役立てください。	親子2名13組	締切りました
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	若干空きあり
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	締切りました
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	中級水泳 4泳法	金曜	9:50～10:50	16歳以上	25m泳げる方対象です。クロール、平泳に加え、背泳、バタフライの4泳法を習得します。泳ぐ楽しさを広げていきましょう！	20名	空きあり
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	水慣れから始め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