

平成25年10月～12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     | 締切りました |
| 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<br>※保護者：両親または祖父母 | 遊びを通じて体を動かし、発達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 | 締切りました |
| 5   | 元気アップ教室<br>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<br>～更年期症状の予防と改善～ | 金曜 | 10:30～11:30 | 45歳以上<br>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いたします。                                      | 20名     | 空きあり   |