

令和4年6月～7月 コース型教室 二次募集

No.	教室名	対象	時間	定員数	参加費	回数	開催日	曜日	内容	申込状況
1	ヒーリングヨガ	16歳以上	19:30～20:30	20名	3,850円	全7回	6/6～7/25 ※7/18除く	月曜	季節による体調変化にもアプローチして体をほぐしながらヨガのポーズで整えていきます。瞑想も加わり、心身共にリラックスを目指す教室です。	若干数空きあり
2	はじめてピラティス		11:00～12:00		4,400円	全8回	6/7～7/26	火曜	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。初級者向けの教室です。	締め切りました
3	アクアビクス		19:30～20:30		5,200円					楽しい音楽に乗って水中で全身を動かします。浮力で体重が軽く感じられて驚くほど動けるのに水の抵抗でしっかり負荷もかかる全身運動です。
4	腰痛改善ピラティス		10:00～11:00		4,950円	全9回	6/3～7/29	金曜	ピラティスの得意とする深層筋を使うことで、腰周辺の筋肉を鍛えていき、筋肉のコルセットを巻いたような状態を作っていきます。また、背骨一つ一つを動かすことで柔軟性を増し、腰椎への負担を減らしていきます。	空きあり
5	中級水泳 4泳法		11:00～12:00		5,850円					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！