

スポーツ教室

無料体験会のご案内

スポーツ教室	定員	日程	時間	内容
リラクゼーションヨガ	30名	6/6 火曜日	11:05~11:45 12:05~12:45	疲れた身体をリフレッシュ！心と体のバランスを整えて健康美人になりましょう♪
フローヨガ	30名	6/6、6/13 火曜日	19:30~20:45	ポーズを呼吸と連動させてゆっくり流れるように行うフローヨガ！柔軟性を高め、エネルギーの流れを良くし、心身のバランスを整えていきます♪
バレトン	30名	6/7、6/14 水曜日	9:30~10:30	「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語ですバレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得る事が出来ます♪
ジュナサイズ	30名	6/8、6/15 木曜日	11:00~11:55	ラテン音楽に合わせて骨盤を動かし、ウエストを引き締め身体を整える効果があります！
ジュナフロア	20名	6/8、6/15 木曜日	12:00~12:55	足首・腰・膝・肩などのコリや痛みを改善！自ら身体を楽にする改善法で、痛みのない毎日の体づくりを！
ルーシーダットン (女性限定)	30名	6/8、6/15 木曜日	19:30~20:50	タイで古くから伝わる健康法！血行促進で冷え性やメタボの方のダイエットに期待できます★
ピラティス (女性限定)	25名	6/9 金曜日	13:05~13:45 14:05~14:45	身体のバランス感覚を整えて、体のラインを美しく！ダイエット効果もあります！
キッズフットサル	①20名 ②25名 ③25名 ④25名	6/16 金曜日	①15:30~16:30 ②16:35~17:35 ③17:40~18:40 ④18:45~19:45	①幼稚園児②小学1、2年生③小学3、4年生④小学5、6年生 基本動作から本格的に指導します！みんなと一緒にフットサルを楽しみましょう♪



■5月17日(水)~教室開催日前日までにお申し込みください。
※電話での申し込みも可能です。
定員になり次第、受付終了になります。
ご不明な点がございましたら、南体育館までお問い合わせ下さい。

