

スポーツ教室のご案内

スポーツ教室 (30年3月まで継続可能)	定員	日程	時間	受講料	内容
リラクゼーションヨガ①②	各30名	10/10～12/19 毎週火曜日 12/12休み	①11:05～11:55 ②12:00～12:50	6,500円(税込) (10回)	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	10/10～12/19 毎週火曜日 10/31休み	19:30～20:45	8,000円(税込) (10回)	フローヨガとはポーズを呼吸と連動させゆっくり流れるように行うヨガのことです。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★この機会にぜひ体験してみてください
バレトン	30名	10/11～12/20 毎週水曜日 11/29休み	9:30～10:45	8,500円(税込) (10回)	「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。バレトンはどなたでもチャレンジできます！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ことができます。
ラテンダンス(ジュナサイズ)	30名	10/5～12/21 毎週木曜日 11/23、30休み	11:00～11:55	9,000円(税込) (10回)	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！
自力整体(ジュナフロア)	30名	10/5～12/21 毎週木曜日 11/23、30休み	12:00～12:55	9,000円(税込) (10回)	足首、膝、腰、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、痛みのない毎日の體づくりを！
ルーシーダットン (女性限定)	30名	10/5～12/21 毎週木曜日 10/26、11/23休み	19:30～20:50	8,500円(税込) (10回)	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)	各25名	10/6～12/22 毎週金曜日 11/3、24休み	①13:05～13:55 ②14:05～14:55	7,000円(税込) (10回)	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！

子供の教室	定員	日程	時間	受講料	内容
キッズ体操教室 ※幼稚園児対象	各20名	10/6～12/15 毎週金曜日 11/3休み	①15:10～15:55 ②16:05～16:50	5,500円(税込) (10回)	①②幼稚園児 マット運動や跳び箱を中心に開催します。跳んだり、回ったり、バランスをとったり、多くの大切な要素が含まれています！バランスのとれた心身の育成に最適です★
キッズフットサルスクール	①20名 ②25名 ③25名 ④25名	10/6～12/22 毎週金曜日 11/3、12/8休み	①15:30～16:30 ②16:35～17:35 ③17:40～18:40 ④18:45～19:45	11,000円(税込) (10回)	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！
キッズチアリーディング	①20名 ②40名 ③40名	10/5～12/21 毎週木曜日 11/23、30休み	①16:00～16:45 ②16:45～18:00 ③18:00～20:00	①8,000円(税込) ②9,000円(税込) ③10,000円(税込) (10回)	①幼稚園児クラス(年少～年長) ②小学校低学年クラス(1～3年生) ③小学校高学年クラス(4～6年生) チアの基本を学び、みんなで楽しくレッツ★ダンス！！
親子リトミック ※1歳～3歳のお子様	各15名	10/5～12/21 毎週木曜日 11/2、23休み	①9:10～9:55 ②10:05～10:50	5,000円(税込) (10回)	大好評の親子リトミック教室！音楽に合わせてお子様と一緒に身体を動かしてみませんか？親子のスキンシップ、お友達作りの場にも最適です！



【受付期間】

受付方法が変わりました！
詳しくは別紙をご確認下さい。
ご不明な点は南体育館にお問い合わせ下さい。
ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

