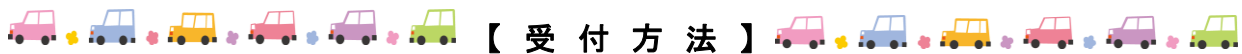


スポーツ教室のご案内

大人の教室	定員	日程	時間	受講料	内容
リラクゼーションヨガ (朝の部)	各30名	7/4～9/26 毎週火曜日 7/18、8/15、9/19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	7/4～9/26 毎週火曜日 7/18、8/15、9/19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運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	7/5～9/27 毎週水曜日 8/2、9、16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	7/6～9/21 毎週木曜日 8/3、31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)	20名	7/6～9/21 毎週木曜日 8/3、31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、痛みのない毎日の体づくりを！
ルーシーダットン (女性限定)	30名	7/6～9/21 毎週木曜日 7/27、8/24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 (昼の部)(女性限定)	各25名	7/7～9/29 毎週金曜日 7/14、8/11、25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
キッズフットサルスクール	①20名 ②25名 ③25名 ④25名	7/14～9/29 毎週金曜日 8/11、18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	7/13～9/28 毎週木曜日 8/10、17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	7/6～9/28 毎週木曜日 7/27、8/10、17休み	①9:10～9:55 ②10:05～10:50	5,000円(税込) (10回)	乳幼児から親子のふれあいがしっかり持て、体にも良い「親子スキンシップ体操」。運動する機会の少ない育児中の方も、子どもと一緒に運動することができます♪

短期教室	定員	日程	時間	受講料	内容
夏休みキッズ体操教室	各20名	8/2、3、4、7、8	①9:10～9:55 ②10:05～10:50	1,000円(税込) (5回)	①幼稚園児 ②小学1～3年生 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★



【受付方法】

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ご連絡・お問い合わせ下さい。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

