

# 3期スポーツ教室追加募集

<p><b>リラクゼーションヨガ②</b></p> <p>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♪</p> <p>期間 2月6日～3月20日 曜日 毎週火曜日 時間 12:00～12:50 回数 7回 料金 4,550円</p> 	<p><b>フローヨガ</b></p> <p>柔軟性を高め、心身のバランスを整えていきます♪</p> <p>期間 2月6日～3月27日 曜日 毎週火曜日 時間 19:30～20:45 回数 7回 料金 5,600円</p>
<p><b>バレトン</b></p> <p>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できます。</p> <p>期間 2月7日～3月28日 曜日 毎週水曜日 時間 9:30～10:45 回数 6回 料金 5,100円</p>	<p><b>①ジュナサイズ②ジュナフロア</b></p> <p>①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！ ②足首、膝、腰、肩などのコリや痛みを改善します！</p> <p>期間 2月8日～3月22日 曜日 毎週木曜日 時間 ①11:00～11:55 ②12:00～12:55 回数 7回 料金 6,300円</p>
<p><b>ルーシーダットン</b></p> <p>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！</p> <p>期間 2月1日～3月22日 曜日 毎週木曜日 時間 19:30～20:50 回数 7回 料金 5,950円</p>	<p><b>ピラティス①②</b></p> <p>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！</p> <p>期間 2月2日～3月30日 曜日 毎週金曜日 時間 ①13:05～13:55 ②14:05～14:55 回数 9回 料金 6,300円</p>
<p><b>キッズ体操教室①②</b></p> <p>マット運動や跳び箱を中心に開催します！</p> <p>期間 2月2日～3月16日 曜日 毎週金曜日 時間 ①15:10～15:55 ②16:05～16:50 回数 7回 料金 3,850円</p>	<p><b>キッズフットサル①～④</b></p> <p>期間 2月9日～3月23日 曜日 毎週金曜日 時間 ①15:30～16:30 ②16:35～17:35 ③17:40～18:40 ④18:45～19:45 回数 7回 料金 7,700円</p> 

**1月22日(月)から受付開始になります！**

受講料をご持参の上、南体育館受付窓口までお越し下さい☆  
(受付は**21:00**までです)

詳しくは南体育館窓口までお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先南体育館:092-552-0301