

# 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
フローヨガ	30名	4/7～6/18 毎週火曜日 4/28、5/5、6/30休み	19:30～20:45	8,200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！
リンパ&ルーシー	30名	4/1～6/24 毎週水曜日 4/1、4/29、5/6休み	9:15～10:15	6,700円(税込) (10回)	肩こり・腰痛・その他の体の不調な部分を改善していくポーズや、リンパの流れをよくするポーズをしていきます♪ルーシーダットンの呼吸法も取り入れて、体をスッキリさせませんか？どなたでも気軽に参加できます！
リラクゼーションヨガ (朝の部)	各30名	4/8～6/24 毎週水曜日 4/29、5/6休み	①10:25～11:20 ②11:25～12:20	6,700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！
スタイレイズキック ボクシング	20名	4/1～6/24 毎週水曜日 4/1、4/29、5/6休み	19:15～20:15	7,700円(税込) (10回)	ボクシングの要素を取り入れて、体を動かしていきます！しっかりと体を動かすので、脂肪燃焼にもなりダイエットも期待できますよ♪この機会にぜひ参加してみてください。
ラテンダンス(ジュナサイズ)	30名	4/2～6/18 毎週木曜日 4/30、5/28、6/25休み	11:00～11:55	9,200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	4/2～6/18 毎週木曜日 4/2、4/30、5/28、休み	12:00～12:55	9,200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	4/2～6/25 毎週木曜日 4/2、4/30、5/28休み	19:30～20:50	8,700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	4/3～6/12 毎週金曜日 5/1、 6/19、6/26休み	①13:05～13:55 ②14:05～14:55	7,200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	4/3～6/26 毎週金曜日 5/1、5/8、6/12休み	①15:30～16:30 ②16:35～17:35 ③17:40～18:40	11,200円(税込) (10回)	①幼稚園児(年少～年長)②小学1、2、3年生 ③小学4、5、6年生 基本動作から本格的に指導します！幼稚園から小学低学年で基礎をみんなと一緒に練習してフットサルを楽しみましょう！
キッズテアリーディング	①20名 ②40名 ③40名	4/2～6/25 毎週木曜日 4/2、4/30、6/4休み	①16:00～16:45 ②16:45～18:00 ③18:00～20:00	①8,200円(税込) ②9,200円(税込) ③10,200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) テアの基本を学び、みんなで楽しくレッツ★ダンス！！

短期教室	定員	日程	時間	受講料	内容
親子リトミック ※1歳～3歳のお子様	各15名	4/3～6/26 毎週金曜日 4/3、5/1、5/29休み	①9:10～9:55 ②10:05～10:50	5,100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！
キッズ体操教室	各20名	4/3～6/26 毎週金曜日 4/3、4/10、4/17休み	①15:10～15:55 ②16:05～16:50	6,700円(税込) (10回)	①②幼稚園児(年少～年長になるお子様)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。  
ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願い致します。

