

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	10/13～12/22 毎週火曜日 10/6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は？
リンパ&ルーシー	30名	10/7～12/16 毎週水曜日 12/9、23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	10/7～12/16 毎週水曜日 12/9、23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！
スタイリースキックボクシング	20名	10/3～12/12 毎週土曜日 10/31・12/19、26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	10/1～12/17 毎週木曜日 10/29・11/26・12/24 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	10/1～12/17 毎週木曜日 10/29・11/26・12/24 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、痛みのない毎日の体づくりを！
ルーシーダットン (女性限定)	30名	10/1～12/17 毎週木曜日 10/15・11/12・12/24 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	10/2～12/18 毎週金曜日 11/27・12/4、25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	今年度中止			①幼稚園児 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！みんなと一緒に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	10/1～12/17 毎週木曜日 10/29・12/24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10名	10/2～12/18 毎週金曜日 10/23、11/27、12/25 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！
卓球教室 ※40歳以上の男女	32名	今年度中止			初心者から経験者まで、どなたでも参加できます♪個人のレベルに応じて、先生がしっかりと指導していきます！卓球の基礎を学びたい！もっと上手になりたい！という方にもってこいの教室です★ぜひこの機会に参加してみてくださいませんか？
大人のバドミントン教室	30名	10/2～12/11 毎週金曜日 10/9、12/18、25休み	9:30～11:30	6,700円(税込) (10回)	今回初めて大人のバドミントン教室を開催いたします♪初心者の方＆以前バドミントンをされていた方＆レベルアップをしたい！という方、大募集！
らくらく健康体操教室	30名	10/5～12/14 毎週月曜日 休館日・祝日を除く	9:00～11:00	4,000円(税込) (8回)	体力もつけたい！筋力もつけたい！なんと2つの悩みが一度に解決します♪エアロで有酸素運動して持久力UP！自重負荷で筋力UP！この機会に参加してみるのはいかがでしょうか？
さわやか健康体操教室	30名	10/3～12/12 毎週土曜日 11/28・12/19、26休み	9:00～11:00	5,000円(税込) (10回)	らくらく健康体操に比べ、少しハードな教室になっております。普段、運動不足だと感じている方、運動を始めたいと思っている方は、身体を動かす場、仲間づくりの場として是非ご参加ください。