

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	1/12～3/23 毎週火曜日 2/23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は？
リンパ&ルーシー	30名	1/13～3/24 毎週水曜日 3/3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	1/13～3/24 毎週水曜日 3/3休み	①10:25～11:20 ②11:25～12:20	6,700円(税込) (10回)	自分の身体と呼吸に向き合い、瞑想ポーズを行います。自律神経を整え、免疫力を強化しましょう。心身の健康の為のヨガです。
スタイレイスキック ボクシング	20名	1/9～3/13 毎週土曜日	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	1/7～3/18 毎週木曜日 2/11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	1/7～3/18 毎週木曜日 2/11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	1/7～3/18 毎週木曜日 2/11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	1/8～3/26 毎週金曜日 1/29・2/5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！

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	1/8～3/19 毎週金曜日 1/29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！
らくらく健康体操教室	30名	1/25～3/29 毎週月曜日 2/15・3/15休み	9:00～11:00	4,000円(税込) (8回)	体力も付けたい！筋力も付けたい！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	1/9～3/20 毎週土曜日 3/6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は是非ご参加ください。

【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。