

平成30年度フロア教室(第2期)募集案内

玉村町B&G海洋センター
☎ 64-5311

申込日時 玉村町在住の人は6月10日(日)より、すべての地域の人は6月14日(木)より受付開始します。

午前10時～午後8時30分の間で海洋センター窓口へ参加費、印鑑を持参の上、直接お申し込みください。なお、申込書を持ち帰ることは出来ません。(先着順、定員締切)

6月16日(土)までは1人1教室(本人・家族のみ)6月17日(日)から複数の申し込みが出来ます。

※申込者が2人以下の場合、教室の開催を中止する場合があります。

参加費 3,600円(12回コース)、3,300円(11回コース)※参加費の返金は平成30年6月24日(日)まで。

施設使用料(大人310円、高校生以下100円)が別途必要です。 ※参加者以外の入室はご遠慮ください。

教室名	内容	期間	時間	対象	
ストレッチダンベル体操 (火) 定員30人	軽いダンベルを使い体操やリズムに合わせてのウォーキングです。	7/3~9/25 毎週火曜日(全12回)	10:15~11:15	一般(16歳以上)	
フラダンス (火) 定員25人	穏やかなハワイアンソングリズムに合わせて体を動かします。		11:30~12:30		
バランスヨガ (火・木) 定員各25人	肩甲骨や骨盤を調整し、きれいな姿勢を目指します。	7/3~9/25 毎週火曜日(全12回) 7/5~9/27 毎週木曜日(全12回)	13:30~14:30 13:30~14:30		
はじめてピラティス (火) 定員25人	胸式呼吸を用いながらストレッチを中心とした負荷の少ない動きで体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動です。	7/3~9/25 毎週火曜日(全12回)	15:00~16:00 (教室名・内容が変更になります)		
ZUMBA (火) 定員25人	ラテン系の音楽に合わせて体を動かします。		16:10~17:10		
かんたんエアロ&筋トレ (火) 定員25人	シンプルなお動きを中心としたエアロビクスと筋トレです。楽しみながらカラダづくりを行いましょ。	7/3~9/25 毎週火曜日(全12回)	17:45~18:30 (新教室になります)		
エアロビクス (水・木) 定員各25人	基本動作を中心とし楽しみながら音に合わせて動くことに慣れていきましょう。	7/4~9/26 毎週水曜日(全12回) 7/5~9/27 毎週木曜日(全12回)	10:30~11:15 19:30~20:15		
太極拳 (水) 定員15人	24式太極拳を、通しで学びます。(初心者OK)	7/4~9/26 毎週水曜日(全11回)	11:30~12:20		
やさしい太極拳 (水) 定員20人	美しい音楽と太極拳の動きで、1曲ずつ仕上げます。(初心者OK)		12:30~13:20		
骨盤調整ヨガ (水) 定員30人	腰椎、骨盤体操で体を軽くしましょう。	7/4~9/26 毎週水曜日(全12回)	13:30~14:30		
ヒップホップ (水) 定員各20人	独自の動きを楽しみましょう。	7/4~9/26 毎週水曜日(全12回)	16:00~17:00 17:10~18:10 18:15~19:15	幼児(年少~) 小1~小6 中学生以上	
気功 (水・木) 定員各20人	経絡の流れで気を導き自然治癒力を高めめます。	7/4~9/26 毎週水曜日(全12回) 7/5~9/27 毎週木曜日(全12回)	19:30~20:30 15:00~16:00	一般(16歳以上)	
ZUMBA GOLD (木) 定員25人	ZUMBAの初心者向けの教室です。ラテンをはじめとした世界中の音楽で楽しくおどきましょう。	7/5~9/27 毎週木曜日(全12回)	16:15~17:15		
BOKWA (木) 定員25人	軽快な音楽に合わせてステップ。誰でも楽しくエクササイズ。		17:30~18:30		
ムーブストレッチ (火・木・金・日) 定員各25人	リズムカルな動的ストレッチ、速やかにコリを取り有酸素運動にもなります。	7/3~9/25 毎週火曜日(全12回) 7/5~9/27 毎週木曜日(全12回) 7/6~9/28 毎週金曜日(全12回)	19:30~20:30 10:15~11:15		
ゆっくりムーブストレッチ (木・金) 定員各25人	固まった身体をほぐす。動きながらのストレッチ、程よく筋肉を使うので気持ちよく汗をかけます。	7/5~9/27 毎週木曜日(全12回) 7/6~9/28 毎週金曜日(全12回)	11:30~12:30		
アンチエイジングストレッチ (金) 定員各20人	ストレッチで身体の歪みを整えます。腰痛、肩こり、ひざ痛等スタイルアップに適した教室です。	7/6~9/28 毎週金曜日(全12回)	13:30~14:30 19:30~20:30		
やさしいピラティス(腰痛体操) (金) 定員25人	身体の内側(体幹)を引き締め姿勢を整える運動です。	7/6~9/28 毎週金曜日(全12回)	15:00~16:00		
キッズエアロ (金) 定員20人	リズム感の習得と体力づくりにはじめませんか。	7/6~9/28 毎週金曜日(全12回)	17:30~18:30 ※幼児は年少より		幼児・小学生
筋トレ&ヨガ (土) 定員30人	初級者向けの内容で誰でも気軽に参加できます。楽しく筋力アップ&柔軟性向上を目指しましょう。	7/7~9/29 毎週土曜日(全12回)	10:30~11:15		一般(16歳以上)
きれいになるヨガ (土) 定員30人	動きながら呼吸を意識し一つ一つポーズを行い心と体をつなげます。	7/7~9/29 毎週土曜日(全12回)	11:30~12:30		
腰椎骨盤調整体操 (土) 定員25人	腰痛予防や体が楽になるためのヨガ、ゆったりと体を動かします。	7/7~9/29 毎週土曜日(全12回)	13:00~14:00 (新教室になります)		
美・姿勢Yoga (土) 定員30人	美しく正しい姿勢でアンチエイジング(若返り)運氣も上昇。	7/7~9/29 毎週土曜日(全12回)	19:30~20:30		
リラクソヨガ (日) 定員30人	呼吸法とゆったりとした動きで日頃の疲れを解き放ちます。初心者にお勧めのヨガです。	7/1~9/16 毎週日曜日(全12回)	10:30~11:30		