

令和元年度 フロア教室(第3期)募集案内

B&G海洋センター
☎ 64-5311

申込日時 玉村町在住の人は9月1日(日)より、すべての地域の人は9月5日(木)から受付開始します。
午前10時～午後8時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できません。(先着順、定員締切)

9月7日(土)までは一人一教室(本人・家族のみ) 9月8日(日)から複数の申し込みができます。

※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) ※返金は9月22日(日)までです。

特典：複数の教室参加者は2教室目以降の参加費が1,000円割引になります!!

施設使用料 大人310円、高校生以下100円別途必要 ※参加者以外の上入室はご遠慮ください。

※施設利用料10月1日から(大人320円、大人町外480円)(高校生以下町外150円)に変更予定です。

教室名	内容 / 対象	期間	時間
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。(一般：16歳以上)	10/1～12/24 火曜日	10：15～11：15
フラダンス (火) 定員20人	穏やかなハワイアンソングのリズムに合わせて体を動かします。(一般：16歳以上)	10/1～12/24 火曜日	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。(一般：16歳以上)	10/1～12/24 火曜日 10/3～12/19 木曜日	13：30～16：30
はじめてピラティス (火) 定員25人	胸式呼吸によるストレッチ中心の運動です。負荷の少ない動きで体の奥の筋肉を鍛えます。(一般：16歳以上)	10/1～12/24 火曜日	15：00～16：00
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。(一般：16歳以上)		16：10～17：10
簡単エアロ&筋トレ (火) 定員25人	シンプルな動きが中心のエアロビクスと筋トレです。楽しみながら体づくりをしましょう。(一般：16歳以上)		17：45～18：30
エアロビクス (水・木) 定員各25人	基本動作を中心に音楽に合わせて楽しみながら動きます。(一般：16歳以上)	10/2～12/18 水曜日 10/3～12/19 木曜日	10：30～11：15 19：30～20：15
太極拳 (水) 定員15人	24式太極拳を学びます。(一般：16歳以上)	10/2～12/25 水曜日	11：30～12：20
骨盤調整ヨガ (水) 定員25人	腰椎、骨盤体操で体を軽くしましょう。(一般：16歳以上)	10/2～12/18 水曜日	13：30～14：30
いすヨガ (水) 定員25人	椅子に座っておこなうので初心者の人、膝、腰が痛い人でも無理なく楽しめます。ゆったりとした呼吸に意識を向ける事で、自律神経や血圧の安定、不眠などの症状にも効果的です。(一般：16歳以上)	10/2～12/18 水曜日	14：45～15：45
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ます。(一般：16歳以上)	10/2～12/25 水曜日 10/3～12/19 木曜日	19：30～20：30 15：00～16：00
ZUMBA GOLD (木) 定員25人	ズンパの初心者向け教室です。ラテンの音楽で楽しくおどりましょう。(一般：16歳以上)	10/3～12/19 木曜日	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。(一般：16歳以上)	10/3～12/19 木曜日	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。(一般：16歳以上)	10/1～12/24 火曜日	19：30～20：30
		10/3～12/19 木曜日	10：15～11：15
		10/4～12/20 金曜日	18：00～19：00
		9/29～12/22 日曜日	18：00～19：00
ゆっくりムーブストレッチ (木・金) 定員各25人	動きながらのストレッチです。固まった身体をほぐし、程よく筋肉を使うので気持ちよく汗をかけます。(一般：16歳以上)	10/3～12/19 木曜日	11：30～12：30
		10/4～12/20 金曜日	11：30～12：30
アンチエイジングストレッチ (金) 定員各25人	ストレッチで体の歪みを整えます。腰痛、肩こり、ひざ痛、スタイルアップにも適した教室です。(一般：16歳以上)	10/4～12/20 金曜日	13：30～14：30 19：30～20：30
		10/4～12/20 金曜日	15：00～16：00
やさしいピラティス (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。(腰痛体操) (一般：16歳以上)	10/4～12/20 金曜日	17：30～18：30
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始めてみませんか。(対象：年少～小学生)		
簡単ヨガ&筋トレ (土) 定員25人	初心者向きの内容で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す。(一般：16歳以上)		10：30～11：15
きれいになるヨガ (土) 定員25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。(一般：16歳以上)	9/28～12/21 土曜日	11：30～12：30
美・姿勢Yoga (土) 定員25人	美しく正しい姿勢でアンチエイジング(若返り)運氣も上昇していきます。(一般：16歳以上)		19：30～20：30
経絡ヨガ (日) 定員25人	気の流れを良くするシークエンスで自然治癒力を高めるヨガ。(一般：16歳以上)	9/29～12/22 日曜日	10：15～11：15