



# 登録制成人スクールのご案内



教室名	曜日/時間	担当	会場	受講料	内容	
フラダンス	木 13:00 ~ 14:00	崎野	スタジオ	3,080円/月 (別途施設利用料が必要です)	ラブソングや神の賛歌であるハワイアンミュージックに合わせて、可憐で優雅なダンスを踊ります。 楽しみながらボディーコアが鍛えられ、心の癒しとリラックス効果が得られます。	
プレミアム ヨガ	水 13:00 ~ 14:00	藤原		各2,200円/月 (別途施設利用料が必要です)	ゆっくりとした動きで心と身体を整えていきます。 セルフマッサージも加わり、無理なく身体の柔軟性を向上させます。 正座ができない、腰が痛いなど身体に不安をお持ちの方にお勧めのクラスです。	
ピラティス	金 12:00 ~ 13:00	持田			与え、ボディーバランスを整えましょう。身体の深層部に眠っている筋肉に刺激を姿勢が良くなる、腰痛、肩こりが改善、冷え性が改善する等、様々な効果があります。	
ZUMBA	火 11:00 ~ 12:00	富永			ラテンのリズムで楽しく無理なく脂肪燃焼！一緒にストレス発散しましょう！！	
ZUMBA	火 15:00 ~ 16:00	福島			楽しみながらZUMBAのスキルアップを目指しましょう。	
ヨガ棒セラピー & コアトレ	木 11:00 ~ 12:15	豊田			ヨガ棒のツールを使ってほぐす事で50肩、肩こり、首こりetcの不調を改善。 ヨガ棒のサポートでヨガのポーズを深め姿勢矯正ヨガ+簡単で効果的な コアトレを行います。	
シェイプ・ザ・ボクシング	木 14:15 ~ 15:15	森			ボクシングの動きと有酸素運動を組み合わせたシェイプアップ効果の高いクラスです。 ノリよくストレス発散しながらシェイプアップしましょう！	
関節メンテナンス (JSA&ヨガ)	土 11:00 ~ 12:30	土井			小さいボールを使って関節を滑らかにし、いつまでも動ける身体を目指し探求します。 JSAに慣れた方に。中級クラスです。	
健美操	火 9:45 ~ 10:45	宮崎			健やかに、美しく、自分を操る力を身につける体操です。 呼吸法やツボ、経絡への刺激で自然治癒力を高めていきます。 季節に応じた養生法もお伝えします！	
ZUMBA	火 19:15 ~ 20:15	MION			会議室	2,200円/月
ZUMBA	木 19:30 ~ 20:30	富永	ラテンのリズムで楽しく無理なく脂肪燃焼！一緒にストレス発散しましょう！！			
おたのしみレッスン	金 19:30 ~ 20:30	富永 / 藤原 (新) / 他	会議室	550円 / 回	ZUMBA、ヨガなど週替わりでいろいろなプログラムを楽しんでいただけます。	
上級者スイム	水 19:15 ~ 20:15	藤原(亮)	プール	4,400円/月 (別途施設利用料が必要です)	あなたのイメージする理想の泳ぎに近づくよう、水泳の理論をふまえ解りやすく説明し、 個々にアドバイスをさせていただきます。	
中級者スイム	金 13:00 ~ 14:00				楽に綺麗に20m泳げるように練習していきます。	
初心者スイム	火 11:00 ~ 11:30			2,200円/月 (別途施設利用料が必要です)	水なれから水泳の基本動作や基本姿勢をゆっくり練習していきます。	
	火 11:30 ~ 12:00					

500円/回で体験ができます。(ご入会時は別途登録手数料1,100円が必要となります。)

播磨町健康いきいきセンター：079-435-5578