



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
プレミアム ヨガ	水 13:00 ~ 14:00	藤原	スタジオ	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	ラテンの楽しい音楽に乗せて踊るダンスで、ダイエットエクササイズとして注目されています。 楽しく踊って健康的になりたい人にオススメのダンス☆笑顔でエクササイズを続けましょう！！
ZUMBA	木 19:15 ~ 20:15	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。

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