

平成30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2日(日)より、すべての地域の人は9月6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できません。(先着順、定員締切)
9月8日(土)までは一人一教室(本人・家族のみ)9月9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。
※各教室全12回コースです。各教室の対象は一般(16歳以上)ですが、「キッズエアロ」は年少～小学生が対象となります。
参加費 3,600円(12回コース) ※参加費の返金は平成30年9月23日(日)までです。
施設使用料(大人310円、高校生以下100円別途必要) ※参加者以外の上室はご遠慮ください。

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。	10/2~12/18 火曜日	10:15~11:15	
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。	10/2~12/18 火曜日	13:30~14:30	
		10/4~12/20 木曜日	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。	10/2~12/18 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。		16:10~17:10	
かんたんエアロ&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。		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。		10/3~12/19 水曜日	10:30~11:15
			10/4~12/20 木曜日	19:30~20:15
太極拳 (水) 定員15人	24式太極拳を通じて学びます。初心者歓迎。10/31休み。	10/3~12/26 水曜日	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。10/31は休み。(初心者大歓迎)		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。		10/3~12/19 水曜日	13:30~14:30
気 功 (水・木) 定員各20人	経絡の流れで氣を導き自然治癒力を高めます。※水曜日のみ10/31は休み	10/3~12/26 水曜日	19:30~20:30	
		10/4~12/20 木曜日	15:00~16:00	
ZUMBA GOLD (木) 定員25人	Zンバの初心者向けの教室です。ラテンの音楽で楽しくおどりましょう。	10/4~12/20 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。		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。	10/2~12/18 火曜日	19:30~20:30	
		10/4~12/20 木曜日	10:15~11:15	
		10/5~12/28 金曜日	18:00~19:00	
		9/30~12/16 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。	10/4~12/20 木曜日	11:30~12:30	
		10/5~12/28 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。	10/5~12/28 金曜日	13:30~14:30	
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)		19:30~20:30	
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)		15:00~16:00	
筋トレ&ヨガ (土) 定員30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。	10/6~1/5 土曜日	17:30~18:30	
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。		10:30~11:15	
腰椎骨盤調整体操 (土) 定員30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。		11:30~12:30	
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)運氣も上昇していきます。		13:00~14:00	
リラックスヨガ (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。初心者にお勧めです。		19:30~20:30	
		9/30~12/16 日曜日	10:30~11:30	