

平成30年度 フロア教室(第4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12月2日(日)より、すべての地域の人は12月6日(木)より受付開始します。

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)

12月8日(土)までは一人一教室(本人・家族のみ)12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11回コースです。

参加費 3,300円(11回コース) ※参加費の返金は平成30年12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) ※参加者以外の入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。(一般:16歳以上)	1/8~3/26 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。(一般:16歳以上)	1/8~3/26 火曜日	13:30~14:30
		1/10~3/28 木曜日	
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)	1/8~3/26 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
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。(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)		1/9~3/27 水曜日
		1/10~3/28 木曜日	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)	1/9~3/27 水曜日	11:30~12:20
やさしい太極拳 (水) 定員15人	美しい音楽と太極拳の動きで、1曲ずつ仕上げます。初心者大歓迎。(一般:16歳以上)		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。(一般:16歳以上)	1/9~3/27 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。(一般:16歳以上)	1/9~3/27 水曜日	19:30~20:30
		1/10~3/28 木曜日	15:00~16:00
ZUMBA GOLD (木) 定員25人	Zンバ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)	1/10~3/28 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)		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)	1/8~3/26 火曜日	19:30~20:30
		1/10~3/28 木曜日	10:15~11:15
		1/11~3/29 金曜日	18:00~19:00
		1/13~3/31 日曜日	
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)	1/10~3/28 木曜日	11:30~12:30
		1/11~3/29 金曜日	
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)	1/11~3/29 金曜日	13:30~14:30
			19:30~20:30
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) (一般:16歳以上)		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始めてみませんか。(対象:年少~小学生)		17:30~18:30
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。(一般:16歳以上)	1/12~3/30 土曜日	10:30~11:15
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。(一般:16歳以上)		11:30~12:30
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。(一般:16歳以上)		13:00~14:00
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。(一般:16歳以上)		19:30~20:30
リラクソスヨガ (日) 定員30人	呼吸法とゆったり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。(一般:16歳以上)	1/13~3/31 日曜日	10:30~11:30