

令和元年度 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1日(日)より、すべての地域の人は12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)

12月7日(土)までは一人一教室(本人・家族のみ) 12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 3,410円(11回コース) ※返金は12月22日(日)までとなります。

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！！

※2教室目以降申し込みの際は、1教室申込時の領収証を持参ください。

施設使用料 10月1日より【大人320円、大人町外480円】【高校生以下町外150円】

※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)	1/7～3/31 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)	1/7～3/31 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)	1/7～3/31 火曜日 1/9～3/26 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)	1/7～3/31 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)	1/8～3/25 水曜日 1/9～3/26 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)	1/8～3/25 水曜日	11:30～12:30
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)	1/8～3/25 水曜日	13:30～14:30
いすヨガ (水) 定員25人	椅子に座って行うので初心者の人、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ことで、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)	1/8～3/25 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)	1/8～3/25 水曜日 1/9～3/26 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)	1/9～3/26 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)	1/9～3/26 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です。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)	1/7～3/31 火曜日	19:30～20:30
		1/9～3/26 木曜日	10:15～11:15
		1/10～3/27 金曜日	18:00～19:00
		1/5～3/29 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)	1/9～3/26 木曜日	11:30～12:30
		1/10～3/27 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)	1/10～3/27 金曜日	13:30～14:30 19:30～20:30
		1/10～3/27 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)	1/10～3/27 金曜日	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
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)	1/11～3/28 土曜日	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)		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)	1/5～3/29 日曜日	10:15～11:15