

# 受付期間 令和3年度前期スポーツ教室 4月1日(木)~4月14日(水)

	【月】	【火】	【水】	【木】	【金】
陸上競技場	<b>朝ヨガ月(リピーター)</b> 日時 初回(5/10) 10:00~11:15 講師 スタジオプランナー 河本 千裕 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>朝ヨガ火(リピーター)</b> 日時 初回(5/11) 10:00~11:15 講師 スタジオプランナー 藤原 由佳里 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>朝ソフトヨガ水(初心者級)</b> 日時 初回(5/12) 10:00~11:15 講師 加藤 千晶 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>朝ソフトヨガ木(初心者級)</b> 日時 初回(5/6) 10:00~11:15 講師 スタジオプランナー 河本 千裕 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>朝ソフトヨガ金(初心者級)</b> 日時 初回(5/7) 10:00~11:15 初めてのヨガ&ストレッチ 講師 鈴木 恵美 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>
	<b>やさしい太極拳・気功体操</b> 日時 初回(5/10) 10:00~11:15 呼吸法・めいそう・太極拳と気功を取り入れたエクササイズ 講師 花井 京子 定員 25名程度 料金 5,500円 <b>10回</b>	<b>フラダンス(カウラナ・トヨ)</b> 日時 初回(5/11) 10:00~11:15 基本のステップを中心に初心者向けの教室です 講師 長谷川 久美 定員 25名程度 料金 5,500円 <b>10回</b>	<b>男のヨガ</b> 日時 初回(5/12) 13:30~14:45 講師 加藤 千晶 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>リフレッシュハタヨガ</b> 日時 初回(5/6) 10:00~11:15 呼吸で身体を動かしリフレッシュし、バランスを整えます 講師 藤原 詠理 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>整えヨガ</b> 日時 初回(5/7) 10:00~11:15 呼吸法と内臓の動きを使うエクササイズで、身体(バランスを整えます) 講師 谷口 文 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>
	<b>昼ソフトヨガ月(初心者級)</b> 日時 初回(5/10) 13:30~14:45 講師 スタジオプランナー 和田 尚子 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>アクティブヨガ</b> 日時 初回(5/11) 13:30~14:45 講師 大田 泰子 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>バレトン</b> 日時 初回(5/12) 13:30~14:45 講師 スタジオプランナー CHIKA 定員 25名程度 料金 5,500円 <b>10回</b>	<b>リラククスヨガ</b> 日時 初回(5/6) 13:30~14:45 講師 スタジオプランナー 和田 尚子 定員 25名程度 料金 5,500円 <b>10回</b>	<b>ソフトピラティス</b> 日時 初回(5/7) 13:30~14:45 呼吸法と内臓の動きを使うエクササイズで、身体(バランスを整えます) 講師 スタジオプランナー 熊谷 友美 定員 25名程度 料金 5,500円 <b>10回</b>
	<b>ルーシーダットン(タイ式ヨガ)</b> 日時 初回(5/10) 13:30~14:45 講師 スタジオプランナー 荒木 もとみ 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>お腹引き締め隊</b> 日時 初回(5/11) 13:30~14:45 講師 TAMIKO 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>夜ソフトヨガ水(初心者級)</b> 日時 初回(5/12) 19:30~20:45 講師 スタジオプランナー 橋本 紫 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>ズンバ木</b> 日時 初回(5/6) 13:30~14:45 講師 奥村 博美 定員 25名程度 料金 5,500円 <b>10回</b>	<b>ズンバ金</b> 日時 初回(5/7) 14:00~15:15 講師 大矢 美佳 定員 25名程度 料金 5,500円 <b>10回</b>
	<b>すっきりヨガ(初心者級)</b> 日時 初回(5/10) 13:30~14:45 講師 NAO 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>夜ヨガ火(リピーター)</b> 日時 初回(5/11) 19:30~20:45 講師 スタジオプランナー 橋本 紫 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>夜ヨガ水(リピーター)</b> 日時 初回(5/12) 19:30~20:45 講師 加藤 千晶 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>夜ソフトヨガ木(初心者級)</b> 日時 初回(5/6) 19:30~20:45 講師 田畑 由美 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>夜ソフトヨガ金(初心者級)</b> 日時 初回(5/7) 19:30~20:45 講師 スタジオプランナー 和田 尚子 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>
	<b>夜ソフトヨガ月(初心者級)</b> 日時 初回(5/10) 19:30~20:45 講師 田畑 由美 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>○やさしい太極拳・気功体操</b> 太極気功・練功・ゆる体操を取り入れた健康効果の高い体操。体をゆすったりさすったりのゆっくりとした動きを行うことで脳と体の疲れをときほぐしリラククス効果は抜群です。 	<b>太極拳</b> 日時 初回(5/12) 10:00~12:00 卓尚体操、練功十八法、カンフー体操他24式太極拳を行い、後半初心者とリピーターに分かれます。 講師 近田 菊江 定員 50名程度 料金 5,500円 <b>10回</b>	<b>バランスヨガ</b> 日時 初回(5/6) 19:30~20:45 講師 橋井 由貴 定員 25名程度 料金 6,000円 <b>10回</b> 	
	<b>バドミントン月(初級・朝の部)</b> 日時 初回(5/10) 10:00~12:00 講師 中西 亮子 定員 20名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>○リフレッシュハタヨガ</b> ハタヨガは現在、世界中に広まっているヨガの源流です。呼吸とともに全身を使って動き、心と身体のバランスを整え、リラククス&リフレッシュしていきます。 	<b>バドミントン水(初級・朝の部)</b> 日時 初回(5/12) 10:00~12:00 講師 中西 亮子 定員 20名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>卓球</b> 日時 初回(5/6) 13:30~16:00 ラージボール指導あります 講師 NPO法人 サイズミック 田中 謙次 定員 30名程度 料金 5,500円 <b>10回</b>	<b>シェイプエアロビクス</b> 日時 初回(5/7) 10:00~11:15 講師 TAMIKO 定員 25名程度 料金 5,000円 <b>10回</b>
	<b>バドミントン月(中級・夜の部)</b> 日時 初回(5/10) 19:00~21:00 中級レベルに達していない方は、受講できません 講師 中西 亮子 定員 20名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>♡アクティブヨガ</b> 身体ほぐしから始めて、1つ1つポーズをていねいにとり最後にポーズをつなげて流れるように動きます。柔軟性&筋力&集中up! 	<b>バドミントン水(初級・夜の部)</b> 日時 初回(5/12) 19:00~21:00 講師 中西 亮子 定員 20名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>	<b>♀バレトン</b> シンプルで誰でもできる、フィットネス+バレエ+ヨガの有酸素運動。脂肪燃焼、姿勢改善に効果絶大!体幹を鍛え姿勢美人に! 	<b>硬式テニス1部(経験ありの初級)</b> 日時 初回(5/7) 13:00~14:30 貸しラケット有 講師 野村 誠・野村 洸太 定員 20名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>
	<b>開催期間</b> 5月初旬 ~ 8月初旬				<b>硬式テニス2部(経験ありの初級)</b> 日時 初回(5/7) 15:00~16:30 貸しラケット有 講師 野村 誠 定員 10名程度 料金 6,000円 <b>10回</b>

\*講師は都合により、変更する場合があります。

## お知らせ

### 令和3年度 新講座

- お腹引き締め隊(火) 13:30~14:45  
※呼吸を意識しながら、色んな方法でとにかくお腹をシェイプする!腰痛、姿勢、メタボ改善!骨盤も整えながらコロナ太り解消!体力も年齢も関係なく誰でも出来ます!
- バレトン(水) 13:30~14:45  
※とてもシンプルで、誰でもできる、フィットネス+バレエ+ヨガの有酸素運動。脂肪燃焼、姿勢改善に効果大です。
- ズンバ(木) 13:30~14:45  
※ラテンの音楽に合わせて楽しくフィットネス!筋力を鍛えながらシェイプアップします。