

# 2020年度 フロア教室スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00		リラックスヨガ	健康体操	フラダンス			
11:00							
12:00	リラックスヨガ						
13:00							
14:00							
15:00				キッズチアダンス			
16:00				ジュニアチアダンス			
17:00							
18:00							
19:00			ヨガ		ヨガ		

## 子ども 教室

教室名	曜日	時間	定員	内容
キッズダンス	木	15:00~16:00	8	アメリカ発祥のチアリーディングから生まれたダンスです。現在では独立したスポーツとして認められており、「リズム感」「柔軟性」「体力」のほか、チームワーク力も身につけていきます。
ジュニアチアダンス	木	16:30~17:30	10	

## 大人 教室

教室名	曜日	時間	定員	内容
リラックスヨガ	月	11:30~12:30	15	無理のないポーズから、ゆっくりと進めていきます。初めての方、ハードな運動が苦手な方にお勧めです。
	火	10:30~11:30	15	
ヨガ	水	19:00~20:00	15	ヨガの各ポーズを呼吸と身体の動きを一つに行います。健康増進だけでなく癒しや精神の安定も目的に行います。
	金	19:00~20:00	15	
フラダンス	木	10:30~11:30	10	音楽に合わせて楽しく体を動かします。初めての方も大歓迎です。

## 高齢者 教室

教室名	曜日	時間	定員	内容
健康体操	水	10:30~11:30	15	体に負担の少ない運動で、体力の維持・向上を図るプログラムです。