

フロア教室

子ども 教室

教室名	曜日	時間	定員	内容
キッズダンス	木	16:00~17:00 年長~3年生対象	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	17:00~18:00 4年生以上	10	
ジュニアフラダンス	水	16:30~17:30 小学生以上	10	小学生以上のフラダンス教室です。初心者向けのレッスンをを行います。

大人 教室

教室名	曜日	時間	定員	内容
リラックスヨガ	月	10:30~11:30	10	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	10	
ヨガ	木	19:00~20:00	10	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	10	
フラダンス	木	12:00~13:00	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・金	10:10~11:10	10	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。