

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		ピラティス			
11:00	リラックス ヨガ		健康体操	ピラティス			
12:00							
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・ジュニア	木	15:00~16:00	8	チアダンスは、アメリカで母校の応援のためのチアリーディングから生まれたダンスで、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。
	木	16:00~17:00	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	座位中心の無理のないポーズを行う、身体に優しいヨガのクラス。各ポーズは休息を挟みながら行うので、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	
ピラティス	木	10:00~11:00	15	マットでのピラティスを中心に全身のシェイプアップを目指します。また、関節の動きの向上に伴い四肢の動きをスムーズにします。
	木	11:00~12:00	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	

高齢者 教室				
教室名	曜日	時間	定員	内容
健康体操	水	11:00~12:00	15	さまざまな運動を行い体を動かします。体に負担の少ない運動で、体力向上と健康増進を図るプログラムです。

※定員になり次第、募集は締め切らせていただきますのでご了承下さい。

※ご不明な点は、プール窓口までお問い合わせ下さい。

