

★新型コロナウイルス感染症予防及び拡大防止対策に伴い、今年度は第2期から(8月から)種目・内容(一部変更)・定員を変更(減少)して教室を開講いたします。

★受講にあたっての願い！ 用具・備品を使用する教室について: 今期はストレッチマットの貸出しはありませんのでご持参ください。

①今期から入金時に参加同意書にサインをいただきます。②毎回、受講前に部屋入口で体温測定を必ずしてください。37.5℃以上ある方はその日の受講をお断りいたします。③体調がすぐれない時は無理をせずにお休みしてください。

④館内ではマスク着用をお願いします。⑤手指消毒・三密を遵守願います。⑥更衣室の使用はできませんので運動できる服装はご自宅から準備し、できるだけ最小限の荷物でお越しください。ご理解・ご協力をお願いいたします。

※≪受講にあたってのお願い≫等の詳細は入金時にお渡しします。

★ 水曜日 19:45～21:00 『夜 ヨガ』教室が新しく始まります！ ★ 土曜日 18:35～19:40 『サタデーナイト ヨガ』教室の講師が変わります。

	教室名	時間	対象	講師	内容	定員	受講料 (保険料・教材費込)	日程(14回)
月	子どもバドミントン(初心者)	15:50～17:10	小学1年生～6年生	西平 工	※子どもバドミントン教室は10回です。 初心者対象なので、ラケットの握り方から学べます。この教室のみ受講回数異なります。 ※レンタルラケット有 1,100円/10回(本数に限り有)	32名	8,100円	8/3、31 9/7、14 10/5、12、19 11/2、9、16 ※休み:8/10、17、24 9/21、28
火	欲ばり! ヨガ・ピラティス	9:15～10:25	15歳以上(中学生を除く)	植木 順子	心身をリラックスさせストレッチ効果の高いヨガと、筋肉のバランスを整え体幹を鍛えるピラティスの相乗効果を狙う『良いとこ取り』の欲張りなクラスです。ダイエット効果もあります。	27名	9,800円	8/4、18、25 9/1、8、15、22、29 10/6、13、20、27 11/10、17 ※休み:8/11 11/3
	フロアバレエでしなやかボディ	10:40～11:50	15歳以上(中学生を除く)	夏川 ゆき	身体の硬い方も大丈夫! バレエの動作を床に寝たり座った状態で行い、ゆっくりと呼吸しながら筋肉の緊張と緩和を繰り返します。お気軽にバレエ気分をお楽しみください。ダイエット効果も抜群です。	27名	9,800円	
	アフタヌーン ヨガ	13:15～14:25	15歳以上(中学生を除く)	木島 阿礼	畳の上でゆったりとしたポーズで、心身のリフレッシュができます。初めての方、体力に自信がない方にも最適です。	27名	8,600円	
水	卓球(初級・中級)	9:30～11:00	15歳以上(中学生を除く)	松村 康子 他	初心者～中級者中心のプログラムです。初めての方・もう一度習いたい方は基礎から! 中級者はゲームに慣れるように更なる上を目指します!	36名	9,800円	8/5、19、26 9/2、9、16、23、30 10/7、14、21、28 11/4、11 ※休み:8/12
	シェイプアップ	9:15～10:15		植松 香奈	楽しみながら基礎代謝をアップ! 有酸素運動を多く取り入れ太りにくい体質を作り、健康的にシェイプアップできます。	30名	8,600円	
	楽しむフラダンス	10:30～11:45		SAORI	健康増進は勿論、シェイプアップ効果など期待できます。最終日には発表会を行います。	30名	9,800円	
	骨盤調整とセルフ・リフレクソロジー	12:10～13:15		岡田 実奈子	体の土台である背骨や骨盤の歪み等を整えながら自分で足裏を刺激して、心身をリセットします。	30名	8,600円	
	ピラティス & ストレッチ	13:30～14:45		岡田 実奈子	身体のコアを鍛える「ピラティス」と「ストレッチ」を組み合わせ、インナーマッスルを穏やかにトレーニングします。	30名	8,600円	
	キッズチアダンス (A)	15:15～16:15	年中～小学1年生	ABE DANCE PROMOTION	人を応援する事が好きなあなた! チアダンスに挑戦しませんか? 常に笑顔で何事にも積極的な気持ちで取り組む「強い心身」と「思いやりの心」を育てます。 ※初参加者には、館からポンポンをプレゼント! ※受講者にはお揃いのTシャツ等の購入を予定しております。(別途Tシャツ代が必要です。)	各20名	各11,900円	
	キッズチアダンス (B)	16:25～17:25	小学2年生～6年生					
	楽しむZUMBA	18:30～19:30	15歳以上(中学生を除く)	高崎 玲子	ZUMBAは『お祭り騒ぎ』という意味もあります! 上手く踊る? 楽しく踊る? 踊り方はあなた次第! 心肺機能を上げカロリー消費・ストレス解消にも効果的です。	30名	11,000円	
NEW! 夜 ヨガ	19:45～21:00	15歳以上(中学生を除く)	Kie	週の真ん中水曜日の夜に、ヨガで心身を健康にして、翌日への活力へつなげましょう! 初めての方、リラックスしたい方にも最適です。	30名	8,600円		
木	楊名時健康太極拳	9:15～10:30	15歳以上(中学生を除く)	熊澤 明	楊名時太極24式・八段錦をゆったりとした呼吸とゆるやかな動きで、性別を問わず幅広い年齢層の方々に無理なく楽しみ頂けます。この機会に初めての方もご参加をお待ちしております。	30名	8,600円	8/6、20、27 9/3、10、17、24 10/1、8、15、22、29 11/5、12 ※休み:8/13
	ちよきん運動	9:30～10:45	55歳以上	西平 工	お手軽にできる簡単体操教室! 筋肉を貯筋する事で生活にハリ・心にゆとりができるかもしれません。	27名	8,600円	
	おなかスッキリエクササイズ	19:15～20:30	15歳以上(中学生を除く)	阿久津 幸子	お腹周りが気になる方へ! 有酸素運動と簡単な筋肉トレーニングでお腹周りをスッキリさせましょう。	30名	8,600円	
金	バドミントン(初級・中級)	9:30～11:00	15歳以上(中学生を除く)	西村 有貴 他	ラケットの握り方からゲームを楽しむ方法まで毎回楽しみなプログラム。初めての方も基礎から学びたい方にも最適です。	48名	11,000円	8/7、21、28 9/4、11、18、25 10/2、9、16、23、30 11/6、13 ※休み:8/14
	モーニング ヨガ	9:15～10:25		高崎 玲子	朝から心身をリフレッシュして、若々しさを保ちましょう! 初めての方、リラックスしたい方に最適です。	30名	8,600円	
	エアロビクス(初級)	10:45～11:45		阿久津 幸子	難しい振り付けはなく、どなたでも楽しみながら心肺機能を高めることのできる有酸素運動です。	30名	8,600円	
土	サタデー ヨガ	9:15～10:25	15歳以上(中学生を除く)	KOTO	土曜の朝はヨガで心も身体もスッキリ・リフレッシュ! 一週間の疲れをリセットしませんか?	30名	10,400円	8/8、22、29 9/5、12、19、26 10/10、17、24、31 11/7、14、21 ※休み:8/15 10/3
	ファイティング エクササイズ	10:45～11:45		高橋 幸子	キックボクシングを中心とした格闘技の動きを取り入れ、全身を動かします。ご自分のペースで無理なくご参加いただけます。	30名	11,700円	
	サタデーナイト ヨガ	18:35～19:40		NEW! 青木 陽佳	一週間の疲れをほぐします。男女問わず、ず～と続けられる健康法です。	30名	10,400円	

あか⇒体操系    みどり⇒ 武道系    ピンク⇒ ラケットスポーツ系    みずいろ⇒ シェイプ系    オレンジ⇒ ダンス系    むらさき⇒ キッズ系    黄色⇒ リフレッシュ系

### 【第2期休講の教室】

水曜日:ジュニアフットサルA・B ● 大人のフットサル ● 剣道入門  
金曜日:健やか親子体操教室A・B ● みんなで合気道  
土曜日:弓道入門 ● 弓道(初級・中級) ※弓道教室は第3期も休講です。

### 【第2期から廃止の教室】

土曜日:サタデーナイトはディスコダンス    ご参加ありがとうございました。