

玉村町社会体育館 フィットネス教室のご案内

教室名	曜日	時間	定員	料金/1回	教室内容
ZUMBA	火	10:30~11:30	15人	700円	ラテン系を中心に様々な音楽に合わせたダンスで楽しく体を動かすクラスです♪
	火	19:15~20:15			
	木	19:15~20:15			
ヨガ	火	19:00~20:00	15人	700円	基本のポーズから様々なヨガの動きを習得します。 インストラクターが丁寧に指導しますので、ヨガ初心者の方も安心してご参加いただけます♪
	水	11:00~12:00			
	木	19:00~20:00			
からだ★バランス	火	16:00~17:00	15人	700円	ストレッチやバランスボールなどを組み合わせたレッスン♪
ゆっくりプログラム	水	13:30~14:00	15人	500円	ゆっくりとした動作の筋力トレーニングです。運動初心者の方にオススメ！
健康体操	木	10:30~11:30	15人	700円	いつまでも健康的で元気ハツラツとしたからだを目指すクラス☆
バランスボール	木	13:30~14:00	15人	500円	バランスボールを使用したレッスン♪音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪
やさしいヨガ	金	10:30~11:30	15人	700円	ストレッチなどの軽い運動で体をあたためた後、基本的なヨガの動きを習得します
Baby&Mama教室	金	13:30~14:30	予約制 10人	1,000円~	赤ちゃんとのスキンシップを深めるマッサージや、産後のママの体のケアを行うクラスです♡ 対象:3ヶ月~1歳6ヶ月の赤ちゃん和妈妈
コア&ストレッチ	金	15:30~16:30	15人	700円	ストレッチ&コアトレーニングで整った体を目指すレッスン☆

【教室案内・参加方法】

実施場所：玉村町社会体育館

申込方法：社会体育館窓口にて当日受付（窓口先着順）

持ち物：参加料金・室内用シューズ・タオル・飲み物・ヨガマット（教室により）

問い合わせ先：玉村町社会体育館 ☎65-6537（受付時間：午前9時~午後9時）



玉村町社会体育館



ホームページは[こちら](#)から