

# 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	ラテンの音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼♪未経験の方も大歓迎!
	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、ヨガ初心者の方から経験者まで安心してご参加いただけます♪
	水	11:00~12:00			
	木	19:00~20:00			
代謝UPエクササイズ	火	16:00~17:00	15人	700円	バランスボールやヨガの要素を取り入れ、楽しく代謝アップを目指せます♪
ボディメイキング	水	13:15~14:15	15人	700円	ヨガやストレッチの要素を取り入れ、体全体を綺麗に整えます!
ゆっくりプログラム	水	13:30~14:00	15人	500円	ゆっくり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!
ビギナーエアロ	木	10:30~11:30	15人	700円	前半は簡単なエアロピクスを行い、後半は軽い筋トレやストレッチでクールダウン!
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♪
太極拳	木	15:30~16:30	15人	700円	基本の立ち方や動作から丁寧に指導します。太極拳に興味のある方にオススメ!
やさしいヨガ	金	10:30~11:30	15人	700円	基本的なヨガの動きを習得します。ヨガ未経験の方や始めたい方大歓迎です♪
美姿勢エクササイズ	金	14:30~15:30	15人	700円	コアトレーニングやストレッチを行い、無理なく姿勢改善ができます♪
キッズDANCE	火	①16:30~17:30 小学校1~3年生	15人	1,000円× 回数/月謝制	HIP-HOPをベースとしたダンスクラスです!ダンス未経験でも大丈夫!! K-POPや流行りの音楽と一緒に踊りましょう♪
		②17:45~18:45 小学校4~6年生			

## 【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）

