【中央プラザ体育館】令和6年度1期 開催教室・講座

ズンバA1

リズミカルなラテン音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら脂肪燃焼します。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
CG032	15歳以上	30名	¥6,600	2.9.16.23	14.28	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	6月		
全10回	第1・第2会議室	火	19:30~20:30	4.11.18.25		
申込期間						

申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。

親子ヨガA1

赤ちゃんもママも楽しめるヨガ。スキンシップを通じて絆を深めていきます。ママのヨガは産後の心と体のバランスを整えます。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
CG033	生後3ヶ月から1歳半までの赤ちゃんと保護者	20組	¥6,600	10.17.24	8.15.22.29	バスタオル２枚 補給水 （ミルクなど） 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	6月		
全10回	第4会議室	水	9:30~10:30	5.12.19		
申込期間			随時申込			

申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。

ますます元気教室A1

転倒防止、俊敏性、柔軟性トレーニングをおこない、健康促進に繋げます。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
CG034	60歳以上	40名	¥4,400	10.17.24	8.15.22.29	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	6月		
全10回	アリーナ	水	11:15~12:15	5.12.19		
申込期間			随時申込			

申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。

ピラティスA1

ゆったりとした動きで体幹（コア）を鍛える運動。フィットネスグッズを使用し楽しみながら行います！

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
CG035	15歳以上	30名	¥6,600	10.17.24	1.8.15.29	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	6月		
全10回	第1・第2会議室	水	11:15~12:15	5.12.19		
申込期間			随時申込			

申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。

サルセーションA1

体幹を鍛えていくダンスプログラムです。脂肪燃焼を促します。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
CG036	15歳以上	30名	¥6,600	10.17	1.8.15.22.29	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	6月		
全10回	第1・第2会議室	水	19:30~20:30	5.19.26		
申込期間			随時申込			

申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。

わくわくキッズ体操A1

マット運動、跳び箱、大縄跳びなどをおこない体力向上を図りコミュニケーション能力を高めていきます。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
CG037	年少～年長	30名	¥6,600	4.11.18.25	2.9.23.30	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	6月		
全10回	アリーナ	木	16:00~17:00	6.13		
申込期間			随時申込			

申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。

こどもトライスポーツ(学校体育)A1

学校体育（跳び箱、マット運動、バスケット等）中心におこないます。苦手なスポーツを克服！！

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
CG038	小学1年生～6年生	30名	¥6,600	4.11.18.25	2.9.23.30	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	6月		
全10回	アリーナ	木	17:15~18:15	6.13		
申込期間			随時申込			

申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。

アロマヒーリングヨガA1

アロマの香りでリラックスしながらヨガを行います。またセルフマッサージで疲れた筋肉をほぐします。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
CG039	15歳以上	30名	¥6,600	4.25	2.9.16.23.30	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	6月		
全10回	第1・第2会議室	木	19:30~20:30	6.20.27		
申込期間			随時申込			

申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。

ヒップホップダンスA1

ビートやリズムに合わせて様々なスタップとなる基礎や身体の感覚、リズム感を養います。また、レッスンを通して協調性や連帯感が身に付きます。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
CG040	年少～年長	20名	¥6,600	12.19.26	10.17.24.31	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	**会場**	**曜日**	**時間**	**6月**		
全10回	第1・第2会議室	金	15:45~16:45	7.14.21		
申込期間			随時申込			

申込結果	**お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。**

ヒップホップダンスエクササイズA1

初心者の方も楽しく参加できるダンスエクササイズ。ストレス発散・メリハリボディをめざします。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
CG041	15歳以上	30名	¥6,600	12.19.26	10.17.24.31	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	**会場**	**曜日**	**時間**	**6月**		
全10回	第1・第2会議室	金	19:30~20:30	7.14.21		
申込期間			随時申込			

申込結果	**お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。**