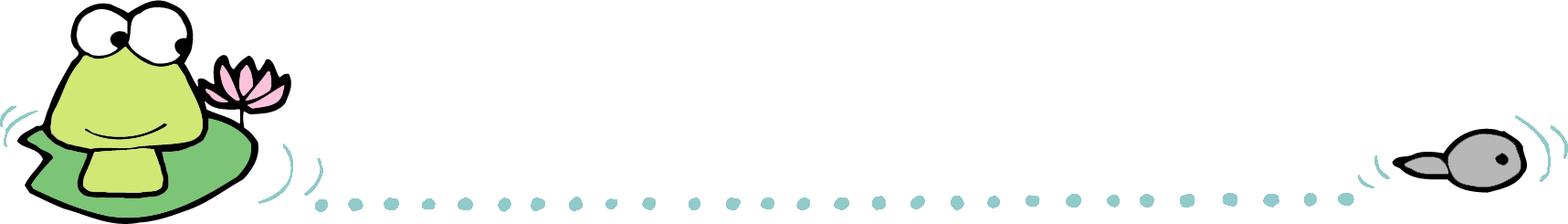
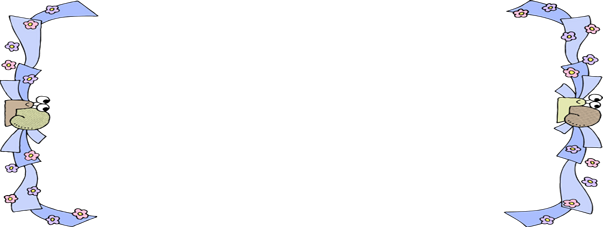
| 教室名 | | 曜日 | 時刻 | 定員 | 回数 | 初回  開講日 | ここに注目！ |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 親子 | **ママとベビーのタッチケア**  **生後２ヵ月～ハイハイまでの赤ちゃんと保護者** | 水 | ９：３０～  １０：３０ | 20組 | 10 | 4/10 | 赤ちゃんとスキンシップ♫  リラックス効果は絶大で寝つきがよくなります。 |
| **ベビーマザースキンシップ**  **生後２ヵ月～１歳までのお子様と保護者** | 金 | ９：１０～  １０：１０ | 20組 | 10 | 4/12 | 親子のスキンシップを中心としたリズム遊び♬  ストレッチや筋トレでママの気分もリフレッシュ！！ |
| **ママと楽しくリトミック**  **１歳児～２歳児までのお子様と保護者** | 金 | １０：３０～  １１：３０ | 20組 | 10 | 4/12 | 音楽に合わせてリズム遊び♫  音感・リズム感を養います！ |
| **ママと一緒にリズミック＆体操**  **２歳児～３歳児までのお子様と保護者** | 木 | ９：３０～  １０：３０ | 20組 | 10 | 4/11 | 音楽により表現力を養い、とび箱やマットを  使って運動能力を高めます！ |
| 年少  ～  年長 | **幼児体操教室** | 金 | １７：００～  １８：００ | 20名 | 10 | 4/12 | 運動することの楽しさを身につけます！  とび箱やマットを使い運動能力を高めます！ |
| 成人（１５歳以上） | **中高年の健康体操** | 火 | 13：30～  14：30 | 20名 | 10 | 4/9 | バランス感覚・脳トレ・筋トレ  いつまでも自分の力だけで動ける身体づくり！！ |
| **ピラティス** | 水 | １１：００～  １２：００ | 20名 | 10 | 4/10 | 体幹トレーニング＆ストレッチ！  下腹部の引き締めに最適！！ |
| **ZUMBA** | 木 | １０：４５～  １１：４５ | 20名 | 10 | 4/10 | ラテンのリズムに合わせて行うダンスプログラム  ダイエットにも最適！！ |
| **はじめてみよう！**  **ストレッチ＆コアトレーニング** | 木 | 12：00～  12：45 | 20名 | 10 | 4/11 | ゴムチューブを使ったストレッチ＆筋トレ！  シェイプアップ効果抜群！！ |
| **かんたんHIP　HOP** | 木 | 18：30～  19：30 | 20名 | 10 | 4/11 | ステップを組み合わせながら音楽に乗り  全身運動をしましょう！！ |
| **木曜ボクシングフィットネス** | 木 | 19：45～  20：45 | 20名 | 10 | 4/11 | 軽快な音楽に合わせてPUNCH！！  脂肪燃焼、ダイエット効果は絶大 |
| **初級ヨガ** | 金 | １８：３０～  １９：３０ | 20名 | 10 | 4/12 | 大人気ヨガ教室！！  簡単にできるポーズから始めます♫  初心者の方でも中級のご参加OKです！ |
| **中級ヨガ** | 金 | １９：４５～  ２０:45 | 20名 | 10 | 4/12 |
| **K－POP**  **（小学生からOK）** | 土 | 17：00～  18：00 | 20名 | 10 | 4/13 | ダンス・K‐POP好き必見！！  流行りの曲で楽しくダンス♪ |
| **だれでもかんたん♪**  **美姿勢ストレッチ** | 土 | １８：３０～  １９：３０ | 20名 | 10 | 4/13 | 身体の中から美しく！代謝UP！！  リンパを流してかんたんデトックス！！ |
| **総合格闘技エクササイズ** | 土 | １９：４５～  ２０:45 | 20名 | 10 | 4/13 | ボクシング・テコンドー・空手など格闘技の  動きを取り入れたエクササイズ！！ |
| **初めてのボクシングフィットネス** | 日 | １９：４５～  ２０:45 | 20名 | 10 | 4/14 | ボクシングフィットネス未経験者！  これから運動を始める方におすすめです！！ |
| **ステップ４５** | 日 | １８：４５～  １９：３０ | １０名 | 10 | 4/14 | 音楽に合わせて昇降運動をし、  気になる下半身を引き締めましょう！！ |
| **木曜サーキットトレーニング** | 木 | １１：００～  １１：４５ | ８名 | 10 | 4/11 | 痩せたいなら筋肉をつける！  辛い筋トレが楽しくできる！  引き締まった体を目指して  全身鍛えてきましょう！！ |
| **日曜サーキットトレーニング** | 日 | １８：４５～  １９：３０ | ８名 | 10 | 4/14 |



　✿ベビーマザースキンシップ✿

親子のスキンシップを中心としたリズム遊び♬

ママ向けのストレッチや筋トレで気分もリフレッシュ！！

　✯ｋ－POP✯

**申込期間：2月20日（火）～3月10日（日）**

**春のスポーツ教室**

ダンス・K‐POP好き必見！！

流行りの曲で楽しくダンス♪

年齢問わず、初心者の方も

大歓迎です！

　金曜日　9：10～10：10

　土曜日　17：00～18：00

**問い合わせ先：豊田市西部体育館（祝日を除く月曜休館）豊田市西新町６丁目１４３番地　☎０５６５－３２－５５４１**

申込期間：2/20（火）～3/１0(日)

抽選発表日：3/12(火) 　　※申込多数の場合は抽選となります。　**定員に達しない場合は、随時申込可能**です。

受講料：￥7,700（税込・全１０回）　入金方法：抽選発表後の3/12（火）以降となります。

※日程を変更させていただくことがあります。予めご了承ください。