| 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。