

Monthly講座 受講生募集

オススメ!

Monthly ZUMBAgold

「ZUMBA」って楽しそう・・・!

「定期的に通うのは難しい・・・」

そんな方にオススメの講座です。

ダンス経験のない方や、アクティブシニアの方にお勧め!!

月に1度のダンスで楽しくストレス発散しましょう。



日程 4月22日・5月27日・6月24日
 曜日・時間 各月曜日 10:30~11:20
 定員 35人
 対象 18歳以上、概ね70歳未満の初心者の方
 受講料 1回参加 ...770円
 2回以上同時申込...1回 660円
 申し込み 定員に達するまで随時受付中
 場所 1階 ホール
 講師 ZUMBA® B2-AFAA PC
 プライマリフィットネスインストラクター AKA
 準備物 トレーニングウェア・運動靴(土足)
 汗拭きタオル・飲み物など

おすすめ

笑顔になる かんたんエアロビクス

日頃の運動不足解消!

「これから運動を始めよう・・・」と考え中の方におススメです。

昔懐かしい音楽に合わせて、足踏み、慣れてきたら

上半身の動きもとりれながら楽しく動いていきましょう。

エアロビクスは、脳トレにも最適な運動です。



日程 5月22日
 曜日・時間 水曜日 9:00~9:40
 定員 20人
 対象 概ね80歳未満の運動制限のない方
 受講料 550円
 申し込み 5/1(水)~定員に達するまで随時受付
 場所 1階 きっかけ空間
 講師 センター専任インストラクター 与能本和憲
 準備物 トレーニングウェア・運動靴(土足)
 汗拭きタオル・飲み物など

キッズ・ジュニア イベントご案内

3歳~5歳のうんどう遊び

遊びながら楽しく運動能力向上!

1部・・・ はずんで、まわって、楽しく踊ろう!
 リズムに合わせて、走る、弾むなどの動きを組み合わせ楽しくダンス♪
 2部・・・ サーキット広場でEnjoy Play
 ハードルジャンプや輪くぐりなど素早く身体を動かしましょう!

日時 5月4日 土曜日
 1部 11:00~11:45
 2部 12:00~13:00
 定員 1部、2部 各15人
 対象 3歳~未就学児童
 受講料 1部・2部何れかに参加 ... 770円
 1部・2部共に参加 ...1, 360円
 申し込み 4/15(月)~定員に達するまで随時受付
 場所 1階 きっかけ空間
 講師 センター専任インストラクター 与能本和憲
 準備物 動きやすい服装(ズボン)・運動靴(土足)
 汗拭きタオル・飲み物など



プールで遊んで楽しく運動!!

プール運動が苦手なお子さまも楽しめます!!

水中でジャンプや、クロール・パタフライなどの動きを取り入れたアクアダンスで準備運動した後は、自由遊泳を楽しんだり水中ゲームを楽しみましょう!

水が苦手なお子さまも、終わった後は笑顔になる事間違いなし!!

日時 5月5日 日曜日 17:15~19:00
 定員 18人
 対象 小学2年生~4年生のお子さま
 受講料 1, 650円
 申し込み 4/15(月)~定員に達するまで随時受付
 場所 1階 きっかけ空間 集合・受付
 講師 センター専任インストラクター 与能本和憲
 準備物 水着・水泳帽子・バスタオル
 ゴーグル(必要な方は持参)



【お申し込み・お問い合わせ先】

※申し込みは入金先着順となります

ふれあい健康館 屋内運動室 ☎ 088-657-0187