



令和元年 7月～8月

申込方法

# 夏期短期教室募集中!

申込用紙に必要事項を記入し、永福体育館受付にてお申し込みください。

●空きのある定期教室のみ途中から(回数割)でもご参加いただけます。

●7月より全ての定期教室がふらっと教室(1回制)でもご参加いただけます。

※靴マークのある教室は、室内シューズが必要になります。 ※祝日及び8/11～8/16はお休みとなります。

教室No	教室名	曜日	時間	定員	対象	会場	定期料金	ふらっと料金	初回日	教室内容	運動レベル
E-101	スタイルアップトレーニング 🍷	月	19:10～19:55	(定) 15名 (ふ) 10名	一般	小体1	4,660円(7回)	730円	7/1	憧れのメリハリボディを目指してトレーニング! 重力に逆らう身体を作ります	★★
E-102	かんたんピラティス		20:10～20:55	(定) 10名 (ふ) 5名	一般	小体1	4,660円(7回)	730円	7/1	初めての方でも安心。深層部の筋肉を意識し、きれいでしなやかなからだの基礎を作っていきます	★★
E-103	一番脂肪リエアロボックス 🍷		11:40～12:40	(定) 10名 (ふ) 10名	一般	小体2	5,330円(8回)	730円	7/2	楽しいリズムに合わせて、余分な脂肪を燃やしていく有酸素運動プログラムです	★★
E-104	ウエーブストレッチリング	火	13:05～13:50	(定) 10名 (ふ) 10名	一般	小体1	5,330円(8回)	730円	7/2	身体のアーチに合わせて形をしたリングを使って、全身の筋肉をほくします	★
E-105	ピラティス		14:00～14:50	(定) 15名 (ふ) 10名	一般	小体1	5,330円(8回)	730円	7/2	深い呼吸と深層部の筋肉を意識するエクササイズで、きれいでしなやかな身体を目指します	★★
E-106	ヨガ	水	11:05～11:55	(定) 15名 (ふ) 10名	一般	小体1	4,660円(7回)	730円	7/3	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます	★
E-107	ストレッチ&ピラティス		12:05～12:55	(定) 15名 (ふ) 10名	一般	小体1	4,660円(7回)	730円	7/3	ストレッチ要素を多く取り入れたピラティスで、心と身体を穏やかに整えていきます	★★
E-108	バレトン		14:05～14:50	(定) 15名 (ふ) 10名	一般	小体2	4,660円(7回)	730円	7/3	フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMIXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです	★★★
E-109	のびのび親子体操	木	10:35～11:25	(定) 5組 (ふ) 5組	2歳・3歳と保護者	小体2	5,330円(8回)	730円	7/4	お子さまと一緒に楽しくコミュニケーションをとりながら、日常の運動不足とストレスを解消しましょう	★★
E-110	フラダンス		11:40～12:40	(定) 10名 (ふ) 10名	一般	小体2	5,330円(8回)	730円	7/4	ハワイアの調べに合わせて優雅に踊るダンス。手の先から足の先まで全身運動で表現力もみぎまます	♪♪
E-111	初めてのラテンダンス 🍷		19:10～19:55	(定) 15名 (ふ) 10名	一般	小体2	5,330円(8回)	730円	7/4	基本のステップを丁寧に確認しながら、ラテンの音楽に合わせて踊ります	♪
E-112	リラックスヨガ	金	20:10～20:55	(定) 15名 (ふ) 10名	一般	小体2	5,330円(8回)	730円	7/4	ゆったりとした気分で1日の終わりに心地よくポーズや呼吸を整え、ご自身と向き合います	★～★★
E-113	健康体操		11:10～11:55	(定) 10名 (ふ) 5名	概ね60歳以上	小体1	5,180円(8回)	710円	7/5	無理なく日常でも継続できる体操やトレーニングで健康体を維持していきます	★
E-114	骨盤EX		12:05～12:50	(定) 15名 (ふ) 10名	一般	小体1	5,330円(8回)	730円	7/5	骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです	★
E-115	フラヨガ	土	19:10～19:55	(定) 10名 (ふ) 10名	一般	小体2	5,330円(8回)	730円	7/5	フラとヨガの動きを一緒に行います。静と動の動きをハワイアの音楽に合わせて楽しく踊りましょう	♪
E-116	かんたんフラダンス		20:10～20:55	(定) 10名 (ふ) 10名	一般	小体2	5,330円(8回)	730円	7/5	初めての方でも大歓迎です! フラダンスの基本のステップから始めます。	♪

## 開催中! ふらっと教室

どなたでも参加できる1回制の教室プログラムです。教室の曜日・時間にあわせてお気軽にご参加ください。

教室開催終了後、次回の教室予約を総合受付、又はお電話にて承ります。参加当日に券売機で利用券を購入の上、総合受付にお越しください。当日、空きがある場合は予約無しでもご参加いただけます。

※靴マークのある教室は、室内シューズが必要になります。 ※祝日及び8/11～8/16はお休みとなります。

教室名	曜日	時間	定員	対象	会場	料金	教室内容	運動レベル
はだしのんびり健康運動		9:10～10:10	20名	概ね60歳以上	ビーチコート	710円	オーストラリアの白砂の上を裸足で動いてみませんか? バランス感覚を養い、体幹の強化が期待できます	★
ビーチコートで「はだし活」	月・火	10:30～11:30	20名	一般	ビーチコート	710円	不安定な砂場の上でより効果的なエクササイズ!	★★
親子・孫と一緒に「はだし遊び」		11:45～12:45	10組	3歳～と保護者	ビーチコート	770円	楽しく無理なくコミュニケーションを回りながら、砂の感覚を素足で感じよう!	★
はだしでからだ遊び		15:30～16:30	20名	3歳～未就学児	ビーチコート	1,250円	砂の上で自由に動き、楽しく遊びながら基礎体力を身に付けます	★★
はだして体力向上プログラム①	月・水	16:30～17:30	20名	小学1年生～3年生	ビーチコート	1,250円	不安定な砂の上で身体をたくさん動かし体力の向上を目指します	★★
はだして体力向上プログラム②		17:30～18:30	20名	小学4年生～6年生	ビーチコート	1,250円	不安定な砂の上で身体を鍛え体力の向上を目指します	★★
リンバストレッチ		10:35～11:25	25名	一般	小体2	730円	リンバを刺激し、流れを改善して老廃物を流しやすく、むくみにくい身体を整えます	★
ビーチバレー①	火	16:15～17:15	16名	小学生	ビーチコート	1,250円	砂の上でボールになれることから始めるので、楽しく安心して参加できます!	★
ビーチバレー②		17:20～18:50	16名	中学生以上	ビーチコート	1,150円	初めての方や慣れていない方も、楽しみながら一緒にビーチバレーで身体を動かしましょう!	★
フレイル予防体操 🍷	火・木	9:30～10:20	15名	概ね60歳以上	小体2	710円	フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。楽しく運動して予防しましょう!	★
ボディシェイプ 🍷	水	13:10～13:55	25名	一般	小体2	730円	ダンベルやチューブを使用して楽しく身体を引き締めましょう	★★★
ビーチサッカー		19:20～20:50	24名	中学生以上	ビーチコート	1,150円	ビーチサッカーの基礎技術とルールを学びながら、体力やポディーバランスの向上を図ります!	★
輪おどり親子リトミック	第2・4土	11:10～11:55	20組	3歳～小学生と保護者	小体2	730円	子ども向けの曲を中心に輪になって楽しく踊り、リズム感を養います	♪
和おどり姿勢改善		12:05～12:50	20名	13歳以上	小体2	730円	盆踊り曲など簡単な振り付けで踊り、姿勢を改善します! 美しい所作・姿勢をマスターしましょう	♪
モーニングヨガ	第1・3日	9:10～9:55	25名	13歳以上	小体1	730円	日曜日の朝にヨガを行い、気持ちの良い一日をスタートしましょう!	★
子連れヨガ		10:05～10:50	20名	16歳以上	小体1	730円	正しい呼吸法と基礎的なポーズを練習するヨガの基礎クラスです ※未就学児のお子さま(1名)同伴可	★