

申込期間	3月1日(水) ~ 3月15日(水)
申込時間	9:00 ~ 19:00

申込方法

- 申込は窓口のみになります。 ※電話不可
- 所定の申込用紙に必要事項をご記入いただきます。
- 定員を超えた申込があった場合は**抽選**をおこないます。(非公開)

【当選の場合】

コンビニ決済払込票(ハガキ)を申込書記載の住所へ郵送いたします。

払込票に記載された期間内に支払いがない場合は受講ができません。

1 親子にこにこキッドピクス

日時 火曜日 / 9:05~9:50

会場 健康体力相談室 定員 15組

対象 親子(2歳~3歳11か月)

音楽に合わせてダンスやボール遊び等を行い、親子のコミュニケーションを深めることができる教室です。



2 モーニングエアロ さわやかストレッチ

日時 火曜日 / 10:05~10:50

会場 健康体力相談室 定員 18名

対象 成人女性(女性限定教室)

音楽に合わせて楽しく大きな動きでリフレッシュ! ストレッチでスッキリした朝を迎えることができます。(別室託児あり)



3 RFCチアダンススクール 情多様

日時 火曜日 / ①16:30~17:20 ②17:30~18:30

会場 武道室 定員 各20名

対象 ①スタートクラス(4歳~) ②ステップアップクラス(小学生*)

担当講師はFJCA公認Class1の有資格者! 専門的な指導も魅力! イベントへの参加もあり、楽しみがたっぷりの教室です。



4 キッズ レクリエーション&スポーツ

日時 火曜日 / 16:00~16:50

会場 競技場 定員 20名

対象 5歳~小学2年生

様々なレクリエーションやスポーツを楽しく行います。スポーツ競技を始める前の基礎となる運動能力の向上を目指す教室です。



5 T-DREAMフットサル

日時 火曜日 / ①17:10~18:20 ②18:30~19:50

会場 競技場 定員 各20名

対象 ①小学1・2・3年 ②小学4・5・6年

元プロのフットサルリーガーによる直接指導が魅力! フットサルならではの足元の技術を習得できます。



6 リフレッシュヨガ

日時 火曜日 / 18:45~19:45

会場 武道室 定員 30名

対象 成人

ゆったりと深い呼吸を意識しながら、ヨガのポーズを行い、1日の疲れ・ストレスを癒していきます。



7 癒しと健康のフラダンス

日時 水曜日 / 11:15~12:15

会場 武道室 定員 30名

対象 成人

癒しのリズムに合わせて笑顔でカラダを動かす、ココロもカラダも健康に! 筋力低下を防止、体幹も鍛えることができます。



8 ボディメイク・ルーシー

日時 水曜日 / 19:15~20:15

会場 健康体力相談室 定員 18名

対象 成人

タイで古くから伝わる自己整合法のルーシーダットンをベースに、疲れにくく、ストレスに負けない美しい身体を作っていきます。



9 フェンシング

日時 水曜日 / 19:00~20:30

会場 武道室 定員 15名

対象 小学生~成人

フェンシングを基礎から丁寧に、協会の指導者より学べます。道具の貸出も行ってしますので、大人も子どもも初心者の方も大歓迎!



10 スタイレイスキックボクシング【デイ】

日時 木曜日 / 9:30~10:45

会場 武道室 定員 30名

対象 成人

ボクシングの動きを取り入れた脂肪燃焼系教室! ストレスも脂肪もスッキリ解消します。



11 大人のよくばりトレーニング

日時 木曜日 / 11:15~12:15

会場 武道室 定員 30名

対象 成人

器具を使用したトレーニングや自習トレーニングを組み合わせ生活に必要な筋力の維持向上を図ります!



12 子ども体育

日時 木曜日 / ①15:00~15:50 ②16:00~16:50 ③17:00~18:30

会場 武道室 定員 ① 15名 ② 20名 ③ 25名

対象 ①3・4歳 ②5・6歳 ③小学生

跳び箱やマット運動、鉄棒など内容が盛りだくさん! "苦手"が"好き"に変わるような楽しい指導を行います。



13 朝ヨガ

日時 金曜日 / 9:30~10:30

会場 武道室 定員 30名

対象 成人

ゆったりと呼吸に合わせて、基本のヨガポーズを楽しみます。心地よく身体を動かすことで、心と身体のバランスを整えます。



14 おなかスッキリ!ピラティス

日時 金曜日 / 11:30~12:30

会場 健康体力相談室 定員 18名

対象 成人

インナーマッスル(体幹)引き締め効果抜群! 骨盤の歪み改善や姿勢改善、ダイエット等の効果が得られます。



15 スタイレイスキックボクシング【ナイト】

日時 金曜日 / 19:15~20:30

会場 武道室 定員 30名

対象 成人

ボクシングの動きを取り入れた脂肪燃焼系教室! ストレスも脂肪もスッキリ解消します。

