

ふれスポーツ教室会員募集!

会費 8,000円 (3ヶ月/11回) 体験・1回券での受講は¥1,000で受付中。

フラ基礎

金曜日 10:00~11:00
対象 大人・初心者

フラの基礎を繰り返し
ゆっくり学びます。

フラの音楽は心癒されますよ♪
こんな方におすすめ

- ・退職後、趣味を見つけたい。
- ・運動はしたいがトレーニングは苦手。
- ・家事や介護の合間に気分転換したい。

お気軽に体験にお越しください。



HIPHOP初級

月曜日 18:00~18:50

木曜日 18:00~18:50

対象 小学3年生以上



小学3年生以上は、

初級クラスから

スタート!

イベントにも出演します

クラス名		時間	対象	講師	内ばき	内容
ウェーブストレッチ	月	14:00-15:00	大人	吉川	-	ウェーブリングでなぜなぜゆらゆら。カチカチの体をゆっくりとほぐしていきます。
HIPHOP 基礎・月	月	17:00-17:50	年中~小学生	BENNY	○	基礎からレベルに合わせて学びます。基礎は年中から、3年生以上は初級からスタートでもOK..イベントにも出演しています。中級以上は BENNY ダンススクールへ。
HIPHOP 初級・月		18:00-18:50	小・中学生			
HIPHOP 基礎・木	木	17:00-17:50	年中~小学生			
HIPHOP 初級・木		18:00-18:50	小・中学生			
ピラティスさんの呼吸体操	水	10:00-11:00	大人	瀬戸	-	ドイツ生まれのピラティスさんがリハビリのために考えた体操です。呼吸法にシンプルな動きの組み合わせで続けることで腰痛や姿勢改善に効果があります。
リズムウォーク	水 金	11:00-12:00	中高年	三輪	○	全身を動かせるように考えられたプログラム。体育館を元気に歩いて運動不足を解消しましょう。
ズンバ&シェイプ	水	14:00-15:00	大人	kumiko	○	ラテン等の音楽に合わせて、楽しく痩せるダイエットエクササイズ。大人の部活入部しませんか?
ヨーガ・セラピー	水	19:00-20:00	中学生以上	谷内	-	心身のバランスを取り戻すセルフマネジメント法。ポーズを作ることが目的ではなく体の内面を意識することで深いリラクゼーション感が得られます。
	金	14:00-15:00	中学生以上	谷内	-	
たまごヨガ	水	20:10-21:10	中学生以上	河本	-	たまご型のヨガブロックを使用した心地よく体にやさしいヨガです。
フラ基礎	金	10:00-11:00	大人・初心者	原田	-	フラの基礎を丁寧に学びます。退職後の趣味や介護や育児の合間のリフレッシュにおすすめ。

体験は随時1回1,000円で受付中!

〈申し込み・問い合わせ〉 ふれあいスポーツセンター TEL 74-8500 (火曜日休館)