

(公財) 氷見市スポーツ協会

# ふれスポ教室会員募集

対象 中学生以上

会費 9,000円【3ヶ月1回保険料込】

場所 ふれあいスポーツセンター

**4月更新時から無料券配布がなくなります**

	月	水	木	金
10:00~11:00		ピラティス 瀬戸 ●		フラ基礎 原田 ●
11:00~12:00		リズムウォーク 三輪 ●		リズムウォーク 三輪 ●
14:00~15:00	ウェーブストレッチ 吉川 ●	バラエティフィットネス Kumiko ●	免疫力アップ塾 Kumiko ●	ヨーガ・セラピー 谷内 ●
16:50~17:50	HIPHOP 基礎・月 SORA ●		HIPHOP 木 A Ucchy ●	
18:00~19:00	HIPHOP 初級・月 SORA ●●		HIPHOP 木 B Ucchy ●	
19:00~20:00		ヨーガ・セラピー 谷内 ●		男のほぐしストレッチ 宮田 ●
20:10~21:10		たまごヨガ 河本 ●		

= 難易度 [●: 初級者 ●●: 経験者] = 初めての方もOK

**満席・残席わずかの教室の方更新は 20 日までに！ 21日以降は新規の方に入会していただきます。**

教室名	対象	内容
ウェーブストレッチ	大人	ウェーブリングでなでなでゆらゆら。カチカチの体をゆくいとほぐしていきます。
HIPHOP 基礎・月 木 A・B	月: 小学生 木: 年長～小学生	基礎からレベルに合わせて学びます。基礎は木曜のみ年長から、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。
HIPHOP 初級・月	小学生～中学生	
ピラティス	大人	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	大人	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。
バラエティフィットネス	大人	体をほぐして血流をよくするヨガや、姿勢を改善したい体幹を鍛えたい、様々な動きで毎回違う内容のレッスンを行います。
ヨーガ・セラピー	中学生以上	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ので深いリラクゼーション感があります。
たまごヨガ	中学生以上	たまご型のヨガブロックを使用した心地よく体に優しいヨガです。
免疫力アップ塾	大人	生活に必要な筋力、バランス力などを高めるいろいろな体操を行います。
フラ基礎	大人	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。
男のほぐしストレッチ	40代～60代の男性 ※その他要相談	硬くなった体をほぐして、ヨガの動きでトレーニングした後は、至福のリラクゼーションタイムへ。月に一度、道具を使って全身をほぐすストレッチの回があります。

＜申し込み・問い合わせ＞ 氷見市ふれあいスポーツセンター TEL 74-8500