



4-6月期

ふれスポ教室受講生募集!

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。

運動はじめるなら今!

HIPHOP 幼児

リズム体操からはじめよう♪

講師 BENNY

対象 年中・年長

曜日 木曜日

時間 16:30~17:20

HIPHOP 初級

リズムワークを覚えよう!

講師 BENNY

対象 小学生・中学生

曜日 木曜日

時間 17:30~18:20

HIPHOP 中級

応用・スキルアップ

講師 BENNY

対象 小・中・高校生

曜日 木曜日

時間 18:30~19:30

高齢者運動推進キャンペーン実施中!

氷見市在住の65歳以上の方は会費が500円割引になります。

呼吸法とシンプルな動きを組み合わせた体操です。

ピラティスさんの
呼吸体操

水曜日 10:00~11:00
講師 瀬戸裕子

継続することにより体の不調を感じなくなった方が増えてます。

心の元気にも効果あり

ヨガ・セラピー



講師 谷内 恵

対象 中学生以上

曜日・時間 月 14:00~15:00 金 14:00~15:00

水 19:00~20:00 水 20:10~21:10

無理せず自分のペースで

リズムウォーク



講師 三輪 厚子

対象 中高年・初心者

曜日 水曜日・金曜日

時間 11:00~12:00

心身をリセット!

コンディショニング・ヨガ

講師 misato

対象 中学生以上

曜日 木曜日

時間 20:10~21:10



目的・レベルに合わせて2クラス

①やさしいフラ ②ゆったりフラ

講師 原田 由美 (カレイアロハフラススタジオ所属)

①対象 中高年・初心者

②対象 経験者

曜日 金曜日

曜日 金曜日

時間 10:00~11:00

時間 11:10~12:10