（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11回保険料込】

場所 ふれあいスポーツセンター

	月	水	木	金
10:00～11:00		ピラティス 瀬戸 ●		
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 ●	
18:30～19:30				
19:00～20:00				カラダメンテナンス misato ●
19:40～20:40		ナイトヨガ 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。カチカチの体をゆっくりとほぐしていきます。
HIPHOP 基礎・月 木 A・B	月：小学生 木：小学生	基礎月・木 A・木 B は基礎からレベルに合わせて学びます。3年生以上は初級からスタートでも OK。希望者はイベントにも多数出演しています。
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	歌謡曲×K-POPでウォーキング、筋トレ、ストレッチ！楽しく無理なく健康づくりを行います！
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、姿勢を改善したり体幹を鍛えたり、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ージメント法。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ックス感が得られます。
ナイトヨガ	中学生以上	心地よい明日を迎えるための自分のための時間。体全体を満遍なく動かし、巡りをよくしていきます！たまごブロックを使いほぐしやストレッチも行います。
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。
カラダメンテナンス	大人	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、至福のリラックスタイムへ。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