

## R8年「冬の11種スポーツ教室」のご案内

## スタイルアップヨガ(全10回) 毎週火曜日 【剣道場】

「ヨガの呼吸法とポーズに筋力トレーニングを取り入れています。元気な身体でスタイルアップ」

1/13~3/24 1/27 休 9:30~10:30 15歳以上 40名 7,000円

## 楽らくリフレッシュ体操(全10回) 毎週火曜日 【剣道場】 50歳以上歓迎

「簡単なリズム体操とストレッチにて身体をリフレッシュ。体力づくりをいたしましょう」

1/13~3/24 1/27 休 10:45~11:45 50歳以上歓迎 40名 7,000円

受付終了しました

## ZUMBA®(全10回) 毎週水曜日 【多目的室】

「ラテン音楽を中心としたダンスステップを基本に学ぶ、楽しく汗をかけるダンスです」

1/7~3/25 1/28.2/11 休 10:00~11:00 15歳以上 28名 7,000円

受付終了しました

## 姿勢スッキリ(全10回) 毎週水曜日【多目的室】 年1回の開催クラスです。

「ストレッチやエクササイズを“ヨガブロック”を使い、動かしやすい身体作りをします」

1/7~3/25 1/28.2/11 休 14:15~15:15 15歳以上 15名 7,000円

受付終了しました

## やさしいヨガ(全10回) 毎週木曜日 【柔道場】

「ヨガのポーズを行うことで、心と身体が繋がり、自律神経を整え、心の安定を目指します」

1/8~3/19 1/29 休 9:30~10:30 15歳以上 40名 7,000円

## ボクシングエクササイズ(全10回) 每週木曜日 【多目的室】

「パンチを中心としたシンプルな動きをアップテンポな音楽に合わせて行うエクササイズです」

1/8~3/19 1/29 休 13:00~14:00 15歳以上 25名 7,000円

## 初級・中級バドミントン(全10回) 每週金曜日【中体育室】講師:相模原市

「バドミントンの特性を味わい基礎知識や技術を楽しみながら学びます」 バドミントン協会

1/9~3/27 1/30.3/20 休 10:00~11:30 15歳以上 50名 7,000円

## パーソナル指導(各1回) 特別枠担当:太田(哲) 月曜日【トレーニング室等】

「個々の希望に応じた目的・運動をマンツーマンにて指導します」 5回開催から1枠を日付選択  
(12/21現在、1/19、2/9は受付終了)

2/16. 3/9. 3/16 13:00~14:00 30歳以上 1回1名 2,000円

再募集につき、電話でお申込み受付いたします。

教室名・氏名・年齢・電話番号をお伝えください。

【教室専用ダイヤル】 ☎ 080 3519 1472



0701201~080131