

# R7年 “冬のスポーツ教室” のご案内

下記の教室について、再募集いたします。  
 なお、定員に達した場合は締め切らせていただきます。

<b>スタイルアップヨガ（全10回） 毎週火曜日 【剣道場】</b> 「ヨガの呼吸法とポーズに筋力トレを取り入れています。元気な身体でスタイルアップ！」					
1/7～3/25	1/28.2/11休	9：30～10：30	15歳以上	40名	7,000円
<b>リズム体操ストレッチ（全10回） 毎週火曜日 【剣道場】</b> 「簡単なリズム体操とストレッチを行う教室です。動作の基本を身につけます」					
1/7～3/25	1/28.2/11休	10：45～11：45	15歳以上	40名	7,000円
<b>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。</b> 「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」					
1/8～3/19	1/29休	14：15～15：15	15歳以上	15名	7,000円
<b>フラダンス【Hula】（全10回） 毎週水曜日 【多目的室】</b> 「Hula（フラ）とはハワイ語で「踊り」ハワイの民族舞踊をハワイアン音楽にのせて楽しめます」					
1/8～3/19	1/29休	13：00～14：00	15歳以上	30名	7,000円
<b>やさしいヨガ（全10回） 毎週木曜日 【柔道場】</b> 「ヨガのポーズを行うことで、心と身体が繋がりと、自律神経を整え、心の安定を目指します」					
1/9～3/27	1/30.3/20休	9：30～10：30	15歳以上	40名	7,000円
<b>ボクシングエクササイズ（全10回） 毎週木曜日 【多目的室】</b> 「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」					
1/9～3/27	1/30.3/20休	13：00～14：00	15歳以上	25名	7,000円
<b>初級・中級バドミントン（全10回） 毎週金曜日 【大体育室】</b> 「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」					
1/10～3/21	1/31休	10：00～11：30	15歳以上	60名	7,000円
<b>初心者弓道（全10回） 毎週土曜日【弓道場】 年1回の開催クラスです。</b> 「弓道の歴史や技術を基礎から学びます」					
1/11～3/15		16：00～18：00	15歳以上	30名	7,500円
<b>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】</b> 「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					
1/20.2/10.2/17.3/10.3/17		13：00～14：00	50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】 ☎/ 📠 050 3474 5446

〒252 0328 相模原市南区麻溝台2284 1  
 相模原ギオンアリーナ

ZAVAS SPORTS CLUB

0601201～070131

指定管理者 総合体育館グループ運営共同事業体