

奥戸総合スポーツセンター温水プール館 エイトホール・2Fスタジオ等コース							Tel:3695-9911
会場 ★:会議室 ▲:エイトホール その他:2Fスタジオ							
No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程
52	月	▲フラダンス ハワイの伝統的なダンス・フラダンスを楽しみながら健康づくりをしていきます。	高校生相当以上の男女	9:15～10:15	空きあり	9,900円/9回	7月4・11・25日 8月1・8・22・29日 9月5・12日
53		★入門24式太極拳 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	残り僅か	9,900円/9回	
54		★48式太極拳 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。	高校生相当以上の男女	11:00～12:00	空きあり	9,900円/9回	
55		★養生太極鞭杆 鞭杆(べんがん)という木の棒を用い、太極拳の趣向を凝らした動作をしていきます。	高校生相当以上の男女	12:15～13:15	空きあり	9,900円/9回	
56		やさしいピラティス ストレッチとともに筋肉(インナーマッスル)を鍛えるエクササイズです。	高校生相当以上の男女	10:30～11:30	満員	12,100円/11回	
57	水	ヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。ご自身を見つめなおす時間にも。	高校生相当以上の男女	13:00～14:00	空きあり	12,100円/11回	7月6・13・20・27日 8月3・10・17・24・31日 9月7・14日
58	木	▲大人のトランポリン 全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身に付けます。	高校生相当以上の男女	19:00～20:00	満員	7,700円/7回	7月6・20日 8月3・17・31日 9月7・14日
59		やさしいピラティス ストレッチとともに筋肉(インナーマッスル)を鍛えるエクササイズです。	高校生相当以上の男女	10:00～11:00	空きあり	12,100円/11回	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日 9月1・8・15・22日
60		金	はじめてのヨーガ 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。基本から始める初心者にもやさしいクラスです。	高校生相当以上の男女	10:00～11:00	空きあり	11,000円/10回

※感染情報や社会情勢に応じて開催内容を変更することがあります。

※都合により開催日程や会場、担当インストラクター等変更になることがあります。

※妊娠中の方は参加できません。開始後に判明した場合でも、参加費の返金はありません。

※料金には消費税10%を含んでおります。

※空き状況は最新の状態でない場合がございます。詳細は開催館までお問い合わせください。