

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:03-3695-9911
会場 ★:2Fスタジオ ▲:会議室 その他:エイトホール							
月曜日の太極拳のコース(入門24式太極拳・48式太極拳・養生太極鞭杆)は、都合により中止となりました。							
No.	曜	コース名	対象	時間	残数	料金税込	日程
64	月	フラダンス中級 フラダンスを楽しみながら健康づくりをしていきます。 少し難しい動きにもチャレンジしましょう。	高校生相当 以上の男女	9:15 ～10:15	13名	11,000円 /10回	4月10・17・24日 5月8・15・22・29日 6月5・12・19日
66		フラダンス初級 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	10:30 ～11:30	15名	11,000円 /10回	
	火	▲はじめてのK-POPダンス 流行りのK-POPの曲に合わせて、楽しく踊ります。	高校生相当 以上の男女	18:30 ～19:30	11名	11,000円 /10回	4月18・25日 5月2・9・16・23・30日 6月6・13・20日
69	水	★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	3名	9,900円 /9回	4月5・12・26日 5月10・24・31日 6月7・14・28日
70		★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	4名	9,900円 /9回	
71		大人のトランポリンA 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 ～19:50	0名	8,800円 /8回	
72		大人のトランポリンB 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	20:00 ～20:50	0名	8,800円 /8回	4月5・12・26日 5月10・24・31日 6月7・14日
73	木	★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	2名	13,200円 /12回	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22・29日
74	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	5名	11,000円 /10回	4月14・21・28日 5月12・19・26日 6月2・9・16・23日
75		★リラックスヨーガ 呼吸法と無理のないポーズで、リラクゼーションと ストレス解消を目的としたクラスです。	高校生相当 以上の男女	19:00 ～20:00	14名	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。

※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。