

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スタジオコース							TEL:03-3695-9911
No.	曜	コース名	対象	時間	残数	料金税込	日程
65	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	19名	11,000円 /10回	7月3・10・24・31日 8月7・21・28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	21名	11,000円 /10回	9月4・11・25日
67	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。 簡単な振り付けから始めるので初めてのの方大歓迎。	高校生相当 以上の男女	18:30 ～19:30	15名	12,100円 /11回	7月4・11・18・25日 8月1・8・29日 9月5・12・19・26日
68	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	9名	12,100円 /11回	7月5・12・19・26日 8月2・9・23・30日 9月6・13・27日
69		★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	7月5・12・19・26日 8月2・9・23日 9月6・13日
70		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	1名	8,800円 /8回	7月5・12・26日 8月2・23・30日
71		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	9月13・27日
72	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	4名	11,000円 /10回	7月6・13・20・27日 8月3・24・31日 9月7・21・28日
73	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	15名	11,000円 /10回	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日 9月8・15・22日
74		★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	19:15 ～20:15	14名	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

※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。