

# ふれスポーツ教室会員募集!

料金が変更になりました 会費 8500 円(3ヶ月11回保険料込)体験 1000 円(1回のみ)1回券 1300 円

免疫力をあげて元気な身体に

## 免疫力アップ塾



元気な毎日を送るために運動を行い  
免疫力をあげることは大切な事です。  
自分のために! 家族のために!

対象 大人  
木曜日 14:00~15:00

家事や介護の合間の気分転換にもおすすめです!

## HIPHOP



基礎からゆっくり練習します。

上手になったら、初級クラスへ。

対象 年中~中学生  
基礎 月曜日 16:50~17:50  
木曜日 16:50~17:50  
初級 月曜日 18:00~19:00  
木曜日 18:00~19:00

クラス名		時間	対象	講師	内ばき	内容
ウェーブストレッチ	月	14:00-15:00	大人	吉川	-	ウェーブリングでなぜなぜゆらゆら。カチカチの体をゆっくりとほぐしていきます。
HIPHOP 基礎・月	月	16:50-17:50	年中~小学生	SORA	○	基礎からレベルに合わせて学びます。基礎は年中から、3年生以上は初級からスタートでもOK.イベントにも出演しています。
HIPHOP 初級・月		18:00-19:00	小・中学生			
HIPHOP 基礎・木	木	16:50-17:50	年中~小学生	Uochy		
HIPHOP 初級・木		18:00-19:00	小・中学生			
ピラティスさんの呼吸体操	水	10:00-11:00	大人	瀬戸	-	ドイツ生まれのピラティスさんがリハビリのために考えた体操です。呼吸法にシンプルな動きの組み合わせで続けることで腰痛や姿勢改善に効果があります。
リズムウォーク	水 金	11:00-12:00	大人	三輪	○	全身を動かせるように考えられたプログラム。体育館を元気に歩いて運動不足を解消しましょう。
ズンバ&シェイプ	水					
ヨガ・セラピー	水	19:00-20:00	中学生以上	谷内	-	心身のバランスを取り戻すセルフマネジメント法。ポーズを作ることが目的ではなく体の内面を意識するので深いリラックス感が得られます。
	金	14:00-15:00	中学生以上	谷内	-	
たまごヨガ	水	20:10-21:10	中学生以上	河本	-	たまご型のヨガブロックを使用した心地よく体にやさしいヨガです。
免疫力アップ塾	木	14:00-15:00	大人	kumiko	○	生活に必要な筋力、バランス力などを高めるいろいろな体操を行います。
フラ基礎	金	10:00-11:00	大人・初心者	原田	-	フラの基礎を丁寧に学びます。退職後の趣味や介護や育児の合間のリフレッシュにおすすめ。