

令和7年度 スポーツ教室（8月）

- 費用

◆温水プール……1回600円（施設使用料が別途かかります）
◆多目的ホール…1回700円
- 対象

18歳以上
- 定員

各教室20人
- 申込

各教室開始時間の1時間前から、その都度費用（現金のみ）を添えて総合受付まで（電話不可、申込み順）
＊休講になる場合もありますので予めご了承ください
- 持ち物

◆共通……………飲み物（ふた付き容器）、コインロッカー代100円（返却式）、身分証明書（当施設初めて利用の方）
◆温水プール……水着、水泳キャップ、タオル、ゴーグル、ビニール袋（下足用）
◆多目的ホール…運動しやすい服装、汗拭きタオル、室内用運動シューズ（引き締めサーキット・キックボクシングエクササイズのみ）

★ 休 講 情 報 ★

以下の日程の教室は休講となります。

・8/12(火) カキラ（休館日のため）

		教 室 名	曜日	時 間	実施日	強度	内 容 （目 的）
プ ー ル 温 水	1	4泳法教室	金	16:15～17:15	通年	強	月替わりで色々な泳法を基本～25m単位で泳いで泳力UP！教室
	2	カキラ	火	19:00～20:00	通年	中	深呼吸しながら、ろっ骨を動かし全身の関節にアプローチ。 背骨、骨盤のゆがみを整え、血行促進、脂肪燃焼に効果あり
多 目 的 ホ ー ル	3	引き締めサーキット	木	19:00～20:00		強	姿勢を整えながら、引き締まった美ボディを目指す熱い!!クラスです
	4	ピラティス	金	18:00～19:00		弱	腹部や体幹を強化し正しい身体の使い方を身につけましょう！ 身体の芯と整え、歪みの改善にも効果的です！
	5	ストレッチ ヨーガ	土	17:00～18:00		弱	ヨーガは心と体が快適になることで幸せになるツールです！ 継続して徐々に心と体を柔軟にして内側から光り輝く健康体を手に入れましょう♪
	6	キックボクシングエクササイズ	日	17:00～18:00		強	リズムに合わせてキックやパンチを取り入れた有酸素運動です。 日頃のストレスを解消しましょう！