

令和5年度 短期運動教室 第3シーズン開催!

申込受付	令和5年12月1日(金) 午前9時30分～12月15日(金)
開催期間	令和5年12月～令和6年3月の間 [計6回]
対象	高校生以上の会員・非会員
参加料金	会員 2,200円 非会員 3,200円

目指せ美尻♡リズムに合わせステップ 台をアップダウン

①ステップUP [月曜 19:30～20:10]

初心者大歓迎♡たくさん動いてエネルギーを消費しよう!

定員 20名程度 会場 サブアリーナ 講師 橋本 早苗

12月			18	
1月			22	
2月		5		26
3月			11	25

今話題の「有酸素ヨガ」で目指せ アンチエイジング☆

②リズムカルヨガ [月曜 19:30～20:10]

流れるような動きのヨガでしなやかな心身を手に入れよう!

定員 30名程度 会場 サブアリーナ 講師 橋本 早苗

12月				
1月			15	29
2月				19
3月		4		18 25

身体を伸ばして縮めて身体の中から 心もすっきり～

③すっきりヨガ [火曜 15:15～16:00]

内臓や自立神経等、身体の内側からバランスを整えてみませんか。

定員 20名程度 会場 第一研修室 講師 西田 史子

1月		9		23
2月		6	13	27
3月			5	

スロ～テンポなリズムに合わせて楽しく いい汗を流そう

④超～かんたんエアロ [木曜 20:05～20:45]

初心者大歓迎♡簡単な動きで楽しみながらレッツエクササイズ!

定員 30名程度 会場 サブアリーナ 講師 橋本 早苗

1月		11		25
2月		8	15	22
3月				14

夜のプールで水の力を使って全身運動 &りらくす

⑤夜のアクアビクス [金曜 20:00～20:45]

夜のプールで楽しく運動して心地よい眠りを目指そう

定員 20名程度 会場 温水プール 講師 吉田 真由美

1月		12		26
2月	2		16	
3月	1		15	

お問い合わせ先 黒部市総合体育センター (0765) 57-2300