

短期運動教室「第3シーズン」開催日程

伸ばして縮めて身体も心もすっきり～♪

①すっきりヨガ[火曜]

時間 15:45～16:30
会場 第一研修室
定員 20名程度
講師 西田 史子

1月 18日、25日
2月 8日、22日
3月 8日、15日

リズムに合わせて夜も楽しくレッツダンス★

②ㄨナイトズンバ[金曜]

時間 19:00～19:45
会場 サブアリーナ
定員 30名程度
講師 吉田 真由美

1月 14日、21日、28日
2月 25日
3月 11日、18日

夜のプールで運動&リラックス🌸

③アクアリラックス[金曜]

時間 20:00～20:45
会場 温水プール
定員 20名程度
講師 吉田 真由美

1月 14日、21日、28日
2月 25日
3月 11日、18日

④ライフスイミング初級[木曜]

水泳初心者や基礎をしっかりと練習したい方！
水と仲良くなることから始め、自分に合った泳ぎ方を見つけて楽しく泳ぎましょう！

時間 10:00～11:15
会場 温水プール
定員 10名程度
講師 榎木 美子

1月 20日、27日
2月 10日、24日
3月 10日、17日

⑤水中ウォーク&体操[木曜]

水中運動で健康的な身体を手に入れよう🌸
<水の浮力・水圧の効果を体験しよう♪>

- ①膝・腰の負担、転倒などのケガのリスクを軽減
- ②全身の筋力強化、血液循環、心肺機能を向上

時間 11:15～12:00
会場 温水プール
定員 20名程度
講師 堀田 悦子

1月 20日、27日
2月 10日、24日
3月 10日、17日