

かがやき館 スキルアップ教室 スケジュール

フロアレッスン								
時間	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
10:00								
11:00		骨盤リラックスヨガ(三沢) 10:30~11:30			初級ヨガ(野村) 10:30~11:30			
12:00								
13:00								
14:00					パワーヨガ(池田) 13:30~14:30			
15:00	休館日	ヘルスアップエアロ(上田) 14:15~15:15						
16:00								
17:00								
18:00								
19:00		ZUMBA(池側) 19:00~20:00	ピラティス(松葉) 19:00~20:00			初中級ヨガ(甲斐) 19:00~20:00		
20:00				パンチ&キック(星原) 19:30~20:30				
21:00								

レッスン内容

骨盤 リラックスヨガ (初回10/8)

骨盤を中心に身体のゆがみを整え、無理なくヨガのポーズにつなげるクラスです。
開催日：火曜日
時間：10：30～11：30

ヘルスアップ エアロ (初回10/8)

有酸素運動と筋トレを組み合わせ、脂肪燃焼と筋力向上を目指す教室です。
開催日：火曜日
時間：14：15～15：15

ZUMBA (初回10/8)

ラテンのリズムでシェイプアップする教室です。
開催日：火曜日
時間：19：00～20：00

ピラティス (初回10/9)

身体機能向上、姿勢改善に効果のある教室です。姿勢を整えきれいな身体を作ります。
開催日：水曜日
時間：19：00～20：00

パンチ&キック (初回10/10)

シェイプアップを目的とし、ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。
開催日：木曜日
時間：19：30～20：30

初級ヨガ (初回10/11)

初心者向けのヨガ教室です。初心者のために構成されたプログラムを実施します。
開催日：金曜日
時間：10：30～11：30

パワーヨガ (初回10/11)

ヨガに筋力向上の要素が加わった、中級者向けの教室です
開催日：金曜日
時間：13：30～14：30

初中級ヨガ (初回10/11)

中級者向けのヨガ教室です。中級者のために構成されたプログラムを実施します。
開催日：金曜日
時間：19：00～20：00

参加詳細

概要	各教室3ヶ月全10回のクール制となります。
料金	1クール(全10回) 7,000円
定員	各教室定員は20名です。

お申し込みは当施設の受付窓口での申込みとなります。申込用紙に必要事項を記入の上、受講料7,000円をお支払いいただき、申込みが完了となります。原則、申し込み後の返金はいたしません。

～お知らせ・注意事項～

- 講師の体調不良等により、担当が変更となったり、場合によっては、休講となる可能性もございます。予めご了承ください。
- レッスン開始後の途中入室、及び退室はできません。万が一、途中退室される方は、必ずレッスン前に担当IRにお伝えください。
- 体調が優れない場合、参加はご遠慮ください。また、レッスン中に体調が悪くなった場合はすぐにIRへお知らせください。
- 皆様に安全にご参加していただく為、各教室定員を設定しております。

その他、ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

☎ 096-272-2600
植木健康福祉センター
かがやき館