健幸プラザ 本町商店街内 健康運動教室のご案内 R6.10月~12月講座参加者募集!

3	周表 日曜日		A STATE OF THE STA				
	月曜日	木曜日	土曜日	日曜日			
	① オリジナルエアロ 10:00~11:30	④ ズンパ 10:00~11:00	® はじめてのヨガ 10:00~11:30	⑩ 休日のヨガ⑪ やさしい10:00~11:30ウィンヤサフローヨ			
午前		(川島先生)	(shinko先生)	(aiko先生) 10:00~11:3 (石橋先生)			
	脂肪燃焼! 体力強化!	ズンバはとてもシンプル	ヨガの基本	日曜開催! 呼吸を深めて			
	はじめてでも楽しくできます!	動きをまねて体を動かすだけ	ヨガの呼吸	週末リフレッシュ 自律神経を整			
		どなたでも楽しめるプログラムです	はじめての方歓迎		免疫カアップ		
	② 健幸ヨガ		 ・	① 健幸塾			
		⑤ はじめてのベリーダンス	17:00~18:00	13:00~14:00			
	13:00~14:30	11:50~12:50	(秋枝先生)	参加するたび若返る			
	(aiko先生)	(岡先生)	主に体幹を鍛えるポーズを行い	楽しみながら軽い運動と			
	健幸づくりのためのヨガ	初めての方大歓迎!	筋カアップのできるヨガ	脳トレをおこないます			
	身体を動かして	⑥ 懐メロ簡単ダンス	【教室申込み】				
	柔軟性を高めましょう	13:00~14:30	●申込受付は9月13日(金)~開始				
4		(岡先生)	* 申込みは「 窓口 」もしくは「 電話 」にて承ります。				
後		昭和や平成の懐かしい音楽で	TEL 0948-24-2057				
	③ 体幹エクササイズ	楽しく身体を動かしましょう♪	● 各講座 定員20名程度				
		ダンス初めての方大歓迎i!!	● ①②③⑥⑦⑧⑨⑪⑪ の教室はヨガマットをご持参ください。				
	14:40~15:40		(貸与マットもありますが感染予防の為ご協力をお願い致します)				
	(内村先生)	⑦ ピラテイス	● ①④⑥⑪の教室はシューズ(上履き)をご持参ください				
	呼吸により体幹を整える	14:40~16:10	* 天候等の影響により、日程や内容が変更になる				
	運動に自信のない方でも行える	1211 123	場合がございます。予めご了承ください。				
	体幹エクササイズ	基礎となる呼吸法や基本的な動き	* 受講料はお釣りのないようにお願いします。				
		誰でも参加できます					

	オリジナルエアロ	10月	7 •14•21•28	7	ピラティス	10月	3 •10 • 17 • 24			
1	(月)10:00~11:30	11月	4 •11•18•25		(木)14:40~16:10	11月	7 •14•21			
	12回コース ¥10,800	12月	2 • 9 • 16 • 23		10回コース ¥5,000	12月	5 •12 • 19			
	 健幸ヨガ	10月	7 •21	8	はじめてのヨガ	10月	5 •12 • 19 • 26			
2	(月)13:00~14:30	11月	4 •11 • 18 • 25		(土)10:00~11:30	11月	2 • 9 • 16 • 30			
	10回コース ¥5,000	12月	2 • 9 • 16 • 23		12回コース ¥10,800	12月	7 •14 • 21 • 28			
	体幹エクササイズ	10月	7 •21		コアトレヨガ	10月	5 · 19			
3	(月)14:40~15:40	11月	4 •11 • 18 • 25	9	(土)17:00~18:00	11月	2 · 16			
	10回コース ¥9,000	12月	2 • 9 • 16 • 23		6回コース ¥5,400	12月	7 • 21			
	ズンバ	10月	3 •10 • 17 • 24	10	休日のヨガ (日)10:00~11:30	10月	6 · 20			
4	(木)10:00~11:00	11月	7 •14•21			11月	3 • 17			
	10回コース ¥8,000	12月	5 •12 • 19		6回コース ¥5,400	12月	1 • 15			
	はじめてのベリーダンス	10月	3 • 17		やさしいヴィンヤサフローヨガ	10月	13 • 27			
(5)	(木)11:50~12:50	11月	7 •21	11)	(日)10:00~11:30 6回コース ¥5,400	11月	10 • 24			
	6回コース ¥13,200	12月	5 ·19			12月	8 • 22			
	懐メロ簡単ダンス (木)13:00~14:30 10回コース ¥5,000	10月	3 •10 • 17 • 24	12	健幸塾	9月	8			
6		11月	7 •14•21		(日)13:00~14:00 1回 ¥500	10月	13			
		12月	5 •12 • 19			11月	17			