

【中央プラザ体育館】2024年度2期 開催教室・講座

ズンバA2						
リズムカルなテン音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら脂肪燃焼します。						
受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物
CG042	15歳以上	30名	¥4,620	2.9.23.30	20.27	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	9月		
全7回	第1・第2会議室	火	19:30~20:30	10		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
親子ヨガA2						
赤ちゃんもママも楽しめるヨガ。スキンシップを通じて絆を深めていきます。ママのヨガは産後の心と体のバランスを整えます。						
受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物
CG043	生後3ヶ月以上1歳未満の子供が2人以上の保護者	20組	¥6,600	10.17.24.31	7.21.28	バスタオル2枚 補給水 (ミルクなど) 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	9月		
全10回	第4会議室	水	9:30~10:30	4.11.18		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
ますます元気教室A2						
転倒防止、俊敏性、柔軟性トレーニングをおこない、健康促進に繋がります。						
受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物
CG044	60歳以上	40名	¥4,400	3.10.24.31	7.21.28	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	9月		
全10回	アリーナ	水	11:15~12:15	4.11.18		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
ピラティスA2						
ゆったりとした動きで体幹（コア）を鍛える運動。フィットネスグッズを使用し楽しみながら行います！						
受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物
CG045	15歳以上	30名	¥5,940	3.10.17.24	21.28	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	9月		
全9回	第1・第2会議室	水	11:15~12:15	11.18.25		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					

サルセーションA2						
体幹を鍛えていくダンスプログラムです。脂肪燃焼を促します。						
受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物
CG046	15歳以上	30名	¥6,600	10.17.24.31	21.28	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	9月		
全10回	第1・第2会議室	水	19:30~20:30	4.11.18.25		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
わくわくキッズ体操A2						
マット運動、跳び箱、大縄跳びなどをおこない体力向上を図りコミュニケーション能力を高めていきます。						
受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物
CG047	年少～年長	30名	¥6,600	11.18.25	1.8.22.29	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	9月		
全10回	アリーナ	木	16:00~17:00	5.12.19		
申込期間			申込受付は終了させていただきます。			
申込結果	<p>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 定員となりましたので、受付を終了させていただきます。</p>					
こどもトライスポーツ(学校体育)A2						
学校体育（跳び箱、マット運動、バスケット等）中心におこないます。苦手なスポーツを克服！！						
受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物
CG048	小学1年生～6年生	30名	¥6,600	11.18.25	1.8.22.29	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	9月		
全10回	アリーナ	木	17:15~18:15	5.12.19		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
アロマヒーリングヨガA2						
アロマの香りでリラックスしながらヨガを行います。またセルフマッサージで疲れた筋肉をほぐします。						
受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物
CG049	15歳以上	30名	¥6,600	11.18.25	1.8.22.29	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	9月		
全10回	第1・第2会議室	木	19:30~20:30	5.19.26		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					

ヒップホップダンスA2

ヒップホップダンスに合わせて様々なステップとなる基礎や身体の見え、リズム感を養います。また、ダンスを通じて協調性や集中力が身に付きます。

受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物
CG050	年少～年長	20名	¥6,600	12.19.26	2.9.23.30	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	9月		
全10回	第1・第2会議室	金	15:45～16:45	6.13.20		

申込期間

随時申込

申込結果

お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。
追加募集を行っております。

尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。