

【中央プラザ体育館】2024年度3期 開催教室・講座

ズンバA3						
リズムカルなラ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	10月	11月	持ち物
CG051	15歳以上	30名	¥6,600	1.8.22.29	19.26	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	12月		
全10回	第1・第2会議室	火	19:30~20:30	3.10.17.24		
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
申込結果	<p style="text-align: center;"><b>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。</b>  <b>追加募集を行っております。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</b></p>					
親子ヨガA3						
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	10月	11月	持ち物
CG052	生後3ヶ月から1歳半までの赤ちゃんと保護者	20組	¥6,600	2.9.23.30	6.13.20.27	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	12月		
全10回	第4会議室	水	9:40~10:40	4.11		
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
申込結果	<p style="text-align: center;"><b>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。</b>  <b>追加募集を行っております。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</b></p>					
ますます元気教室A3						
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	10月	11月	持ち物
CG053	60歳以上	40名	¥4,400	9.16.23.30	6.13.20	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	12月		
全10回	アリーナ	水	11:15~12:15	4.11.18		
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
申込結果	<p style="text-align: center;"><b>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。</b>  <b>追加募集を行っております。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</b></p>					
ピラティスA3						
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	10月	11月	持ち物
CG054	15歳以上	30名	¥6,600	9.16.23.30	6.20.27	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	第1・第2会議室	水	11:15~12:15	4.11.18		
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
申込結果	<p style="text-align: center;"><b>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。</b>  <b>追加募集を行っております。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</b></p>					

サルセーションA3						
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	10月	11月	持ち物
CG055	15歳以上	30名	¥6,600	2.16.23.30	6.13.20.27	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	12月		
全10回	第1・第2会議室	水	19:30~20:30	11.18		
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
申込結果	<p style="text-align: center;"><b>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。</b> <b>追加募集を行っております。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</b></p>					
わくわくキッズ体操A3						
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	10月	11月	持ち物
CG056	年少～年長	30名	¥6,600	10.17.24.31	7.14.21	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	12月		
全10回	アリーナ	木	16:00~17:00	5.12.19		
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
申込結果	<p style="text-align: center;"><b>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。</b> <b>追加募集を行っております。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</b></p>					
こどもトライスポーツ(学校体育)A3						
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	10月	11月	持ち物
CG057	小学1年生～6年生	30名	¥6,600	10.17.24.31	7.14.21	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	12月		
全10回	アリーナ	木	17:15~18:15	5.12.19		
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
申込結果	<p style="text-align: center;"><b>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。</b> <b>追加募集を行っております。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</b></p>					
アロマヒーリングヨガA3						
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	10月	11月	持ち物
CG058	15歳以上	30名	¥6,600	10.17.31	7.14.28	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	第1・第2会議室	木	19:30~20:30	5.12.19.26		
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
申込結果	<p style="text-align: center;"><b>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。</b> <b>追加募集を行っております。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</b></p>					

### ヒップホップダンスA3

ビートやリズムに合わせて様々なステップとなる基礎や身体感覚、リズム感を養います。また、レッスンを通して協調性や連帯感が身に付きます。

受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
CG059	年少～年長	20名	¥6,600	4.11.25	1.8.15.22	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	12月		
全10回	第1・第2会議室	金	15:45～16:45	6.13.20		

申込期間

随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。

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。**