

【中央プラザ体育館】2024年度4期 開催教室・講座

ズンバA4						
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	1月	2月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
CG060	15歳以上	30名	¥5,280	7.21	4.18	
回数	会場	曜日	時間	3月		
全8回	第1・第2会議室	火	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>					
親子ヨガA4						
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	1月	2月	持ち物 バスタオル2枚 補給水 (ミルクなど) 運動のできる服装
CG061	生後3ヶ月以上1歳未満の子の母または保護者	20組	¥6,600	8.15.22.29	5.19.26	
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	第4会議室	水	9:40~10:40	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>					
ますます元気教室A4						
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	1月	2月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
CG062	60歳以上	40名	¥4,400	8.15.22.29	5.19.16	
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	アリーナ	水	11:15~12:15	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>					
ピラティスA4						
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	1月	2月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装
CG063	15歳以上	30名	¥6,600	8.15.22	5.19.26	
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	第1・第2会議室	水	11:15~12:15	5.12.26		
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>					

サルセーションA4						
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	1月	2月	持ち物
CG064	15歳以上	30名	¥6,600	8.15.22.29	5.19.26	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	3月		
全10回	第1・第2会議室	水	19:30~20:30	5.12.19		
申込期間			定員となりましたので、受付を終了させていただきます。			
申込結果	<p style="text-align: center;">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>					
わくわくキッズ体操A4						
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ます。						
受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物
CG065	年少～年長	30名	¥6,600	9.16.23	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	3月		
全10回	アリーナ	木	16:00~17:00	6.13.27		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
こどもトライスポーツ(学校体育)A4						
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	1月	2月	持ち物
CG066	小学1年生～6年生	30名	¥6,600	9.16.23	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	3月		
全10回	アリーナ	木	17:15~18:15	6.13.27		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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A4						
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	1月	2月	持ち物
CG067	15歳以上	30名	¥5,940	9.16.23.30	6.13.20.27	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	3月		
全9回	第1・第2会議室	木	19:30~20:30	27		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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A4

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	1月	2月	持ち物
CG068	年少～年長	20名	¥6,600	10.17.24.31	7.14.21.28	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	3月		
全10回	第1・第2会議室	金	15:45～16:45	7.14		

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。