



	火	水	木	金
9:00	多目的室1	多目的室1	多目的室1	多目的室1
10:00		ZUMBA 9:30~10:30 高田 しびこ	はじめての ピラティス 9:15~10:15 丸谷 敏子	
11:00	ストレッチヨガ (火) 10:45~11:45 佐藤 満美子	フラダンス 11:00~12:00 長谷川 細香	ビューティー ヨガ午前 10:30~11:30 丸谷 敏子	ピラティス(金) 10:30~11:30 米沼 雅子
12:00				
13:00				
14:00	太極拳 13:30~14:30 辻 陽子・張間 孔美子			Let's健康体操 13:30~14:30 佐藤 満美子
16:00				
17:00				ジュニア チアダンス 16:30~17:30 坪田 知紗
19:00	ナイトピラティス 19:30~20:30 山口 雅史	ストレッチヨガ (水) 19:30~20:30 佐藤 満美子	ビューティー ヨガ夜間 19:30~20:30 丸谷 敏子	

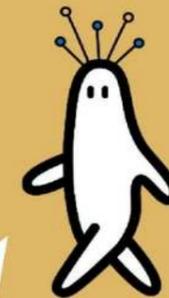
各教室のご紹介	
教室名	教室紹介
ストレッチヨガ(火)	やさしいストレッチングに筋肉への意識の集中を高めて、呼吸法を併せて行うヨガになります。身体が硬くて自信がない方でも無理なく楽しみながら身体の変化の過程を体感出来る教室です。
太極拳	ゆったりと楽しみながら太極拳の美しい動きを感じてみましょう。心も身体もリラックスします。
ナイトピラティス	間接照明を使ったゆったりとした空間の中で、身体の歪みを改善し、バランス能力の向上や体軸をしっかり作ることが出来るエクササイズです。肩こりや腰痛のある方でも出来る範囲で無理をせずゆっくりなペースで進めて再発を予防することも期待できます。
ZUMBA	ラテンを初めとした世界各国の音楽にのせて体を動かす気軽に楽しむダンスフィットネス
フラダンス	ハワイアンミュージックに合わせてゆったりと踊るお馴染みのダンスです。心がリラックスされるだけでなくシェイプアップ効果も期待できます。
ジュニアチアダンス	はじめてでも笑顔で楽しく踊れるチアダンス教室です！
ビューティーヨガ	ヨガで適切な筋力と柔軟性を身につけます。同時に、ストレッチポールを使用することで、身体的な緊張やこわばりを簡単に短時間で緩めます。体も心もほぐすことができ、深いリラクゼーションを得られます。
ピラティス	身体の歪みを改善しバランス能力の向上や体軸をしっかり作ることが出来るエクササイズです。肩こりや腰痛のある方でも出来る範囲で無理をせずゆっくりなペースで進めて再発を予防することも期待できます。
Let's健康体操	ストレッチ体操とリズムウォーキングを組み合わせた、簡単で身体に負担を掛けないエクササイズです。

▶詳しくはチラシ裏面や、月寒体育館ホームページをご覧ください！



▶定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので空き状況などはお気軽にお問い合わせください。 ※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)

スポーツ・フィットネス教室  
ワンコイン体験実施中！



体験方法

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
- ③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。  
※開催前日までにお申込みください。  
※JAF 会員の方は体験料が無料となります。

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を各教室 1 回のみ体験することができます。

教室の雰囲気はどんな感じ？」「続けられるかしら？」  
ぜひ一度、体験してください！※ご見学のみの方は無料です。

お申込方法		
タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。		
申込期間のご案内		
期	開講期間	申込期間
第1期	4月～6月	3月1日～3月14日
第2期	7月～9月	6月1日～6月14日
第3期	10月～12月	9月1日～9月14日
第4期	1月～3月	12月1日～12月14日

