

11・12月

受講生募集!



あなたに合った 教室各種 をお選び下さい!

見学も随時受付中!

| 教室名 | 曜日 | 開講日 | 時間 | 定員 | 参加費 | 回数 | 対象 | 内容 |
|------------|----|-------------------|----------------|-----|------------------|----|---------------------------|--|
| ベビーマッサージ | 月曜 | ①11月14日 ②12月5日 | 10:00 11:15 | 15組 | 3,000円 | 3回 | 2ヶ月～1歳6ヶ月の 子どもと保護者 | オイルを使ってママが赤ちゃんをマッサージすることで、 肌を触れる、声を掛ける、視線を合わせて親子関係に重要な「愛着関係」を築いていきます。 |
| 健康体操教室 | 月曜 | 12月5日 | 12:50 | 15人 | 6,000円 | 6回 | 16歳以上の方 | 身体の機能改善を目的とした教室です。自宅でもできる簡単なストレッチやトレーニング を行っていますので、筋力UPをしたい方、柔軟性を高めたい方にもオススメです。 |
| (初心者)フラダンス | 水曜 | 12月7日 | 9:50 | 15人 | 8,000円 | 8回 | 16歳以上の方 | 甘いハワイアンミュージックの音色に癒されながら、下半身から指先まで全身を動かしていきます。 |
| 太極拳(初心者) | 木曜 | 12月1日 | 9:40 | 20人 | 8,000円 | 8回 | 16歳以上の方 | 誰にでもお手軽に挑戦でき、全身の筋肉をバランスよく動かし、 心身共に鍛えることができます。不眠症・高血圧などにも効果をもたらします。 |
| 産後の骨盤調整ヨガ | 金曜 | 12月9日 | 10:50 | 10人 | 8,000円 | 8回 | 産後2ヶ月～1年までの 女性(お子様連れ可) | 出産で開いた骨盤を整えていきます。体を引き締めたい方や肩こり・腰痛を 改善したい方にも効果が期待できます。 |
| じっくり調整ヨガ | 金曜 | 12月9日 | 11:50 | 15人 | 8,000円 | 8回 | 16歳以上の方 | ヨガの呼吸法でいろいろなポーズを行い、身体の歪みを矯正していきます。 どなたでも気軽に参加していただけます。 |
| 自力整体 | 金曜 | 12月2日 | 19:15 | 15人 | 8,000円 | 8回 | 16歳以上の方 | 日常生活によって発生した筋肉や内蔵の疲労、骨格のゆがみなどを 自力によって取り除く新しい手法で、どなたでもご参加いただけるスクールです |
| ストレッチヨガ | 土曜 | 12月3日 | 10:00 | 20人 | 8,000円 | 8回 | 16歳以上の方 | 簡単なストレッチで呼吸や丹田への意識を深め、リラクゼーションを体感します。 また、ツールを用いたストレッチで柔軟性を高め、姿勢の改善を目指します。 |
| 簡単らくヨガ | 土曜 | 12月3日 | 11:30 | 15人 | 8,000円 | 8回 | 16歳以上の方 | 簡単で楽なヨガのポーズで、日常の動作を楽に、元気に、美しくする調整を行います。 |
| 親子スイミング | 木曜 | 12月1日 | 10:30 | 20組 | 8,000円 | 8回 | 6ヶ月～3歳未満の 子供と保護者 | 赤ちゃんとのスキンシップや水慣れに!! 簡単なアクアビクスで、 お母さんの運動不足解消と下腹部の引き締めエクササイズを行っています!! |
| はじめてスイミング | 金曜 | 12月2日 | 10:30 | 20人 | 8,000円 | 8回 | 16歳以上の方 | 泳げない方のために、水慣れ・顔付けからクロールが泳げるようになるまで 丁寧に指導します。自己流で泳いでいる方にも基礎から指導します。 |
| チアダンス | 金曜 | ①11月4日 ①12月2日 | 17:00 | 25名 | 4,500円 (教材費別) | 3回 | 4歳～小学生 | ポンポンを持ってリズムにあわせ、ダンスやコールをすることで周りの人に元気を与えます。 また、笑顔・元気・思いやりをモットーにしており、礼儀やマナー、協調性も身につきます。 |

※講師の都合により日程等が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

お申し込み方法
教室参加の方
体験参加の方 (共通)

■ 直接フロント又はお電話にてお申し込みください。

開館時間 / 月～土 9:30～21:30 日・祝 / 9:30～18:00

休館日 / 第1・3火曜日、年末年始(12/29～1/3)

※火曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館日となります。

各教室の体験会も随時受付中!

体験後の継続参加も大歓迎!!

お気軽にお問い合わせ・お申し込みください!

加古川ウェルネスセンター

TEL 079-433-1124

〒675-0058 加古川市東神吉町天下原 370 加古川ウェルネスセンター