

12・1

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
水中体操教室	金曜	①12月1日 ②1月5日	10:00	40人	3,500円	4回	16歳以上の方	ご自身のペースで水中の中でストレッチ、様々な歩き方、バランス&筋力トレーニングを行えます。音楽に合わせて心地よく楽しみませんか?
ストレッチヨガA	火曜	①12月5日 ②1月9日	9:30	23人	3,000円	4回	16歳以上の方	簡単なストレッチで、筋肉に集中し、ヨガと中国医学の考え方を取り入れたストレッチで呼吸や丹田への意識を深め、リラクゼーションで体が緩んでいるかを体感していきます。
ストレッチヨガB	火曜	①12月5日 ②1月9日	10:45	23人	3,000円	4回	16歳以上の方	
ストレッチヨガC	金曜	①12月1日 ②1月5日	14:15	23人	3,000円	4回	16歳以上の方	
ママの引き締めヨガ	火曜	①12月5日 ②1月9日	10:00	8人	4,000円	4回	16歳以上の女性 (お子様連れ可)	お子様を見守りながら、お母さんご自身の健康維持のために身体を動かしていきます。日頃のストレスや体の疲れを解消しながらシェイプアップを目指していきます。
産後の骨盤調整ヨガ	火曜	①12月5日 ②1月9日	11:00	8人	4,000円	4回	産後2ヶ月~1年までの 女性(お子様連れ可)	産後の弱くなった骨盤底や腹筋を強化し、体型を戻しやすくしていきます。ヨガ初心者の方でも安心してご参加ください。
生け花教室	火曜	①12月12日 ②1月16日	14:30	20人	3,000円 (材料費別)	3回	16歳以上の方	生ける人より、花側の立場になって見る、争いを好まず花を通して、人々の心にやすらぎを与え、豊かな人格を作る事を目的としています。
ベビーマッサージ	木曜	①12月7日 ②1月11日	11:00	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。
乳幼児わくわく体操	木曜	①12月7日 ②1月11日	11:00	15組	3,000円	3回	2ヶ月~1歳6ヶ月の 子どもと保護者	身近にある遊び道具を使った遊びやオリジナルサーキット運動で「身体感覚」を身に付けていきます。またマッサージや歌遊びを通して親子のコミュニケーションを深めながら自立を促していきます。
親子ベビー水泳A	第1・3水曜	①12月6日 ②1月17日	11:00	20組	2,000円	2回	6ヶ月~2歳までの 子供と保護者	お子様と保護者様が水の中でスキンシップを図り、お子様同士、保護者様同士がコミュニケーションの輪を広げることを目的とした教室です。
親子ベビー水泳B	第2・4金曜	①12月8日 ②1月12日	11:00	20組	2,000円	2回	6ヶ月~2歳までの 子供と保護者	
水中ウォーキング	第1・3水曜		12:15	20人	無料(別途施設 利用料700円)	1回	16歳以上の方	水の特性を活かし、正しい動き方と自分の体力レベルに合わせた運動強度を知ることを目的とした教室です。
ワンポイントレッスン	第1・3水曜		12:45	20人	無料(別途施設 利用料700円)	1回	16歳以上の方	泳力向上を目指す泳法について、ポイントを絞ったアドバイスをを行います。

※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

■直接フロントにてお申し込みください。

受付時間 / 9:00~20:00 (閉館 21:00)

休館日 / 第2・4水曜日 年末年始(12/29~1/3)

※水曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館日となります。

1月の新規募集は1月5日(金) 10:30~

※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。

お気軽にお問い合わせ・お申し込みください!

# 平荘湖アクア交流館

TEL 079-428-2015

〒675-1232 加古川市平荘町里1137-12 平荘湖アクア交流館