10・11月

受講生募集！

あなたに合った教室各種をお選び下さい！

新規受講者募集中！

教室名	曜日	開講日	時間	定員	参加費	回数	対象	内容
ママの引き締めヨガ	水曜	10月11日	11:15	15人	7,000円	7回	16才以上の女性 （お子様連れ可）	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	水曜	10月11日	12:30	10人	7,000円	7回	産後2ヶ月～1年までの 女性（お子様連れ可）	無理のない呼吸とポーズをおこなうことで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あります。
ストリートダンス	木曜	10月12日	17:00	20人	7,000円	7回	小学生	ヒップホップ中心にダンスを習得して頂くことを目的としたクラスです。それ以外にあいさつや言葉遣い、 チームワークの形成、自己表現力の向上なども図ることができます。
キッズダンスA	金曜	10月6日	16:00	20人	7,000円	7回	3歳～未就学児	音楽に合わせて楽しみながら体を動かして、 お子様の基礎体力の向上やリズム感、表現力の向上を養っていきます。
キッズダンスB	金曜	10月6日	16:50	20人	7,000円	7回	小学生	
乳幼児わくわく体操	金曜	①10月13日 ②11月17日	10:00	10組	3,000円	3回	1歳6ヶ月～3歳未満の 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。
ベビーマッサージ	金曜	①10月13日 ②11月17日	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。
じっくり調整ヨガ	土曜	10月7日	11:10	10人	6,000円	6回	16歳以上の方	骨盤を中心に全身を調整することで、ボディラインの美しさや 心身を健やかに維持していくことを目標にしていきます。
親子スイミングA	水曜	10月4日	10:30	20組	8,000円	8回	6ヶ月～小学生未満の 子どもと保護者	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。
親子スイミングB	土曜	10月7日	10:30	20組	8,000円	8回	6ヶ月～小学生未満の 子どもと保護者	

※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２・４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。

１１月の新規募集は１０月５日(木)９：30～
（応募者多数の場合、抽選となります。）

お気軽にお問い合わせ・お申し込みください！

加古川スポーツ交流館

TEL 079-436-7400

〒675-0135　加古川市別府町東町157-2　加古川スポーツ交流館