

6・7

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   |
|--------------|----|------------------|-------|-----|------------------|----|---------------------------|--|
| 乳幼児わくわく体操    | 月曜 | ①6月5日<br>②7月3日   | 10:00 | 15組 | 3,000円           | 3回 | 1歳6ヶ月～3歳未満の<br>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。<br>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。 |
| JSAボールエクササイズ | 火曜 | ①6月13日<br>②7月11日 | 10:00 | 20人 | 2,000円           | 2回 | 16歳以上の方                   | ボールにそっと身を委ねるだけで驚くほど関節が滑らかになり、<br>今までに感じたことのない心地よい体感覚を楽しめます。                                    |
| フラダンス(入門)    | 水曜 | 6月7日             | 13:00 | 15人 | 6,000円           | 6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。  |
| シニア水中体操      | 水曜 | 6月7日             | 14:00 | 25人 | 8,000円           | 8回 | 60歳以上の方                   | 水中での運動は腰や膝への負担が少なく、身体に対して非常にやさしい運動です。<br>ハードに動くよりも楽しく運動することを目的とした教室です。                         |
| 親子スイミング      | 木曜 | 6月8日             | 10:00 | 20組 | 8,000円           | 8回 | 6ヶ月～3歳未満の<br>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、<br>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!!                         |
| 太極拳(初心者)     | 木曜 | 6月8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、<br>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。                          |
| ママの引き締めヨガ    | 金曜 | 6月2日             | 9:50  | 15人 | 8,000円           | 8回 | 16歳以上の方<br>(お子様連れ可)       | 日頃のストレスや体の疲れをヨガで解消しながらシェイプアップを目指して<br>元気に楽しくヨガをおこないます。   |
| 産後の骨盤調整ヨガ    | 金曜 | 6月2日             | 10:50 | 10人 | 8,000円           | 8回 | 産後2ヶ月～1年までの<br>女性(お子様連れ可) | 出産で開いた骨盤を整えていきます。体を引き締めた方や肩こり・腰痛を<br>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 | 6月2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。<br>どなたでも気軽に参加していただけます。                                      |
| 自力整体         | 金曜 | 6月9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<br>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                         |
| 女性の為のピラティス   | 金曜 | 6月9日             | 13:15 | 15人 | 8,000円           | 8回 | 16歳以上の方                   | 人間が本来持つ機能を目覚めさせ、女性の美しく、しなやかな身体を作るための教室です。<br>ピラティスの呼吸法や姿勢を説明し、基礎となるエクササイズを行います。                |
| はじめてスイミング    | 金曜 | 6月9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<br>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 | ①6月9日<br>②7月7日   | 17:00 | 25名 | 4,500円<br>(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。<br>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。       |

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。

※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。

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