

12・1月

受講生募集!

外は寒くて大変。それなら、暖かい室内で
コツコツ習い事。いかがですか?



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
健康体操教室	月曜	12月7日	14:00	15人	8,000円	8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2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。
ランニングスクール	水曜	①12月16日 ②1月20日	11:00	10人	1,000円	1回	16歳以上の方	ランニングテクニックを学ぶことにより、全身持久力の勿論の事、下半身を中心とした筋力アップや脂肪燃焼・シェイプアップ効果も絶大です。また、四季の移り変わりを目や肌で感じてのランニングはストレス解消にもなります。
ノルディックウォーキング	水曜	①12月9日 ②1月6日	11:00	10人	1,000円	1回	16歳以上の方	ポールを使用したウォーキングを実施します。通常のウォーキングよりカロリーを消費し、楽に歩行することが可能です。
太極拳(初心者)	木曜	12月3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。
ママの引き締めヨガ	金曜	12月1日	9:50	15人	8,000円	8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	金曜	12月2日	10:50	10人	8,000円	8回	産後2ヶ月～1年の16歳以上の女性 (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。
はじめてスイミング	金曜	12月4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。
ストレッチ&ピラティス	土曜	12月5日	10:00	20人	8,000円	8回	16歳以上の方	ピラティスとは、呼吸法を重視しながらシンプルな動きで身体の芯(コア)を鍛えていきます。姿勢の改善・産後の引き締め・下半身のサイズダウン等に最適です。
自力整体	土曜	12月5日	11:30	20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
ベビーマッサージ&ベビータン	月曜	①12月7日 ②1月11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。
親子スイミング	木曜	12月3日	10:00	15組	8,000円	8回	6ヶ月～3歳未満の子どもと保護者	赤ちゃんとのスキンシップに!保護者様同士のコミュニケーションの場に!簡単なアクアビクスの動きも取り入れ、お母さんも運動不足解消!
チアダンス	金曜	①12月4日 ②1月8日	17:00	20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