

7・8

# 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
健康体操教室	月曜	8月1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	8月3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	8月4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。
じっくり調整ヨガ	金曜	8月12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。
はじめてスイミング	金曜	8月12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。
自力整体	金曜	8月5日	19:15	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
ストレッチヨガ	土曜	8月6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する教室です。
簡単らくヨガ	土曜	8月6日	11:30	20人	8,000円	8回	16歳以上の方	簡単に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。
ベビーマッサージ	月曜	①7月4日 ②8月8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。
チアダンス	金曜	①7月1日 ①8月5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