

# 令和6年度 短期運動教室 第1シーズン開催！

申込受付	令和6年4月1日(月) 午前9時30分～4月15日(月)
開催期間	令和6年5月～7月の間 [計6回]
対象	高校生以上の会員・非会員
参加料金	会員 2,200円 非会員 3,200円

## 身体を伸ばして縮めて身体の中から 心もすっきり～🌸

### ①すっきりヨガ [火曜 15:15～16:00]

内臓や自律神経等、身体の内側からバランスを整えてみませんか。

定員 20名程度 会場 第1研修室 講師 西田 史子

5月	7	14		
6月	4		18	
7月	2	9		

## 入身転換の身体捌きと呼吸力から 生まれる技を習得しよう🌸

### ②NEW 合気道 [火曜 19:15～20:15]

お互い切磋琢磨し合い、心身の鍛錬を図りましょう！

定員 15名程度 会場 走路会場 講師 島 恵司

5月	7			
6月	4		18	25
7月	2		16	

## スロ～テンポなリズムに合わせて 楽しくいい汗🌸流そう

### ③超～かんたんエアロ [木曜 20:05～20:45]

簡単な動きで楽しみながらレッツエクササイズ！

定員 30名程度 会場 サブアリーナ 講師 橋本 早苗

5月	2	9		
6月	6		20	
7月	4	11		

## 週末の夜はナイトピラティスで 身体の芯からリフレッシュ🌸

### ④NEW ナイトピラティス [金曜 19:15～20:00]

初心者大歓迎♡強く美しい姿勢をつくりましょう！

定員 20名程度 会場 プール会議室 講師 川崎 英俊

5月		10	17	
6月	7		21	
7月	5	12		

## 夜のプールで水の力を使って 全身運動&りらくす🌸

### ⑤夜のアクアビクス [金曜 20:00～20:45]

夜のプールで楽しく運動して心地よい眠りを目指そう🌸

定員 20名程度 会場 温水プール 講師 吉田 真由美

5月		10	17	
6月	7		21	
7月	5	12		

お問い合わせ先 黒部市総合体育センター (0765) 57-2300