

# 令和6年度 短期運動教室 第2シーズン開催！

申込受付	令和6年8月1日(木) 午前9時30分～8月15日(木)
開催期間	令和6年9月～11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
その他	内履きやタオル、水着等の道具は各自で用意してください。

## 身体を伸ばして縮めて身体の中から 心もすっきり～🌸

**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

9月		17	24
10月	8		22
11月	5	12	

## 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 19:15～20:00]**

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 第2研修室 講師 島 恵司

9月		17	24
10月		15	22
11月	5	12	

## スロ～テンポなリズムに合わせて 楽しくいい汗🌀を流そう

**③超～かんたんエアロ [木曜 20:00～20:40]**

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

9月	5		26
10月	3	17	24
11月			21

## 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

9月	6	20	
10月	4	18	
11月	1	15	

## 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

9月	6	20	
10月	4	18	
11月	1	15	

お問い合わせ先 黒部市総合体育センター (0765) 57-2300