

令和6年度 短期運動教室 第3シーズン開催！

申込受付 令和6年12月1日(日) 午前9時30分～12月15日(日)
開催期間 令和7年1月～3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～🌸

①すっきりヨガ [火曜 15:15～16:00]

ヨガで全身の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

1月	7	21	
2月	4	18	
3月	4	18	

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

1月	7	21	
2月	4	18	25
3月	4		

スロ～テンポなリズムに合わせて
楽しいいい汗👏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

1月		16	30
2月		13	20
3月	6	13	

できると楽しい👏たくさん汗をかいてリフレッシュ
&体力づくり

④NEW 初級ステップ [金曜 18:15～19:00]

シェイプアップしたい方、しっかり動きたい方におすすめ！

定員 20名程度 会場 第1研修室 講師 松井 望美

1月	10		31
2月	7	21	
3月	7	21	

週末の夜はナイトピラティスで
体の芯からリフレッシュ👏

⑤NEW 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

1月	10		31
2月	7		28
3月	7		28

夜のプールで水の力を使って
全身運動&りらくす👏

⑥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

1月	10		31
2月	7	21	28
3月		21	

お問い合わせ先 黒部市総合体育センター (0765) 57-2300