

1回300円♪
先着順の人気教室

☆昭和スポーツセンター☆

9月から始まるエクササイズ教室のご案内

都合に合わせて
選べる教室!!

曜日	教室・講座名	開講期間	時間・会場	対象および定員	内容	受講料	申込方法
月	ソフトエアロ【通年】	9/4~12/25 毎週月曜日 9/18、10/9 は休講	09:30~10:30 第2競技場	一般（中学生以上） 60名 【先着順】	初心者の方でも安心して行える、運動量を少し抑えた人気のエアロビクスです。	1回 300円	参加希望教室の該当時間に1階券売機にてチケットをご購入下さい。 (教室開始30分前から発売開始、当日のみ有効ですので、ご注意ください。) ☆必要な持ち物☆ ・運動のできる服装 ・室内用シューズ (ピラティス・ヨーガは裸足でおこないます) ・タオル ・水分補給用の飲み物
	ピラティス【通年】		10:45~11:45 第2競技場	一般（中学生以上） 60名 【先着順】	ヨガの物理的要素を取り入れて、身体に余計な負担をかけずに体幹部の筋肉を整え、美しい身体のラインを保ちます。また、体幹部を鍛えることで肩こり・猫背・骨盤のゆがみを正常な状態に導いてくれます。		
火	ヨーガ②【通年】	9/5~12/26 毎週火曜日	09:30~10:30 第2競技場	一般（中学生以上） 60名 【先着順】	ヨガの基本ポーズを中心に、ゆったりとした呼吸で心を落ち着かせ、全身の血行を良くし疲れを取り除いていきます。心と呼吸、動きを結んでバランス良く行い、健康増進を図ります。	1回 300円	
	ソフトエアロ【通年】		10:45~11:45 第2競技場	一般（中学生以上） 60名 【先着順】	エアロビクスの基本の動きを組み合わせ、楽しく体を動かしていきます。【体力向上】【健康維持】を目指す教室です。		
水	ヨーガ①【通年】	9/6~12/27 毎週水曜日	09:30~10:30 第2競技場	一般（中学生以上） 60名 【先着順】	静かな空間で、インドの修行法をルーツに、心と身体の調和と、健康増進を図ります。最後にはリラクゼーションで全身に開放感を味わう、定番で大人気の教室です。	1回 300円	
	脂肪燃焼エアロ【通年】		10:45~11:45 第2競技場	一般（中学生以上） 60名 【先着順】	テンポと運動量を増やした定番エアロビクスで、がっちり脂肪燃焼を目指します。		

【注意】 1回300円のエクササイズ教室について 【お願い】

- ・ハガキ等による、事前のお申込は必要ありません。お客様のご都合に合わせてご受講いただけます。
- ・先着順の定員制ですので、定員を超過した場合は、ご受講いただけませんのでご注意ください。
- ・託児サービスはありません。また、お子様を連れてのご入場はできませんので、ご理解・ご協力をお願いします。
- ・祝日と重なる日は休講となります。（年末年始の休館日12/28~1/3）
- ・当施設の講座は、持病のある方や妊娠中の方に推奨されるプログラムではありません。該当のお客様がご受講の際は、お医者様とよくご相談の上、ご自身の責任のもとご参加いただきますようよろしくお願いいたします。

※1日に2つの講座は受講できません。

