

金曜日開催

事前申込

# リフレッシュヨガ



★10・11・12月開催★事前申込み教室です  
ヨガの呼吸法を行いながら、様々なポーズ  
「アーサナ」を行います。  
柔軟性、筋力、集中力、心の整え、心身共  
にリフレッシュしましょう♪



★動きやすい服装でご参加ください。

★ヨガマットお持ちの方はご持参いただけます。 担当：川井

日程	10月4・11・18・25日	11月1・22・29日	12月6日
時間	14:00~15:00 (60分)		
場所	西楽園 2階 会議室2・3		
定員	20名 18歳以上の方 (高校生を除く)		
料金	全8回 4,000円 (事前払い) ※教室前と教室後1時間以上施設をご利用になる場合は、別途施設入館料をいただきます。		
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。 ※窓口申込みの方は返信用のハガキ1枚をご用意ください。 定員を超えた場合は抽選となります。9/17(火)必着		
持ち物	タオル・フタが閉まる飲み物 (ビン・缶以外)		
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		

事前申込

土曜日開催 <初級クラス>

# はじめて太極拳

★10・11・12月開催★事前申込み教室です

太極拳のゆっくりとした動作や体重移動は、足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒予防に大きな力を発揮するといわれています。

～教室の流れ～

ストレッチ→気功体操→太極拳の基本動作の習得

★動きやすい服装でご参加ください。 担当：舟木



日程	10月5・19日	11月2・9・16・23・30日	12月7日
時間	10:30～11:20 (50分間)		
場所	西楽園 2階 会議室2・3		
定員	20名 18歳以上の方 (高校生を除く)		
料金	全8回 4,000円 (事前払い) ※教室前と教室後1時間以上施設をご利用になる場合は、別途施設入館料をいただきます。		
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。 ※窓口申込みの方は返信用のハガキ1枚をご用意ください。 定員を超えた場合は抽選となります。9/17(火)必着		
持ち物	内履き・タオル・フタが閉まる飲み物 (ビン・缶以外)		
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		

事前申込

土曜日開催 <中級クラス>

# 簡化24式太極拳

★10・11・12月開催★事前申込み教室です

太極拳のゆっくりとした動作や体重移動は、足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒予防に大きな力を発揮するといわれています。

～教室の流れ～

ストレッチ→気功体操→簡化24式太極拳の習得

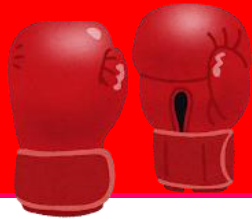
★動きやすい服装でご参加ください。 担当：舟木



日程	10月5・19日	11月2・9・16・23・30日	12月7日
時間	11:30~12:30 (60分間)		
場所	西楽園 2階 会議室2・3		
定員	20名 18歳以上の方 (高校生を除く)		
料金	全8回 4,000円 (事前払い) ※教室前と教室後1時間以上施設をご利用になる場合は、別途施設入館料をいただきます。		
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。 ※窓口申込みの方は返信用のハガキ1枚をご用意ください。 定員を超えた場合は抽選となります。9/17(火)必着		
持ち物	内履き・タオル・フタが閉まる飲み物 (ビン・缶以外)		
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		

事前申込

ボクシング・



フィットネス



30分のエクササイズでランニングの3倍の約250kcalを消費！！

音楽に合わせてステップを踏みながら、パンチ動作をする有酸素運動です♪

全身を動かしてストレス発散！

難しい動きはありません。

運動初心者も

是非挑戦してみてください♡



担当：石川

日程	10月6・13・20・27日	11月3・10・17・24日
時間	14：00～15：00（60分間）	
場所	西楽園 2階 会議室2・3	
定員	20名 18歳以上の方（高校生を除く）	
料金	全8回 4,000円（事前払い） ※教室前と教室後1時間以上施設をご利用になる場合は、別途施設入館料をいただきます。	
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。 ※窓口申込みの方は返信用のハガキ1枚をご用意ください。 定員を超えた場合は抽選となります。9/17(火)必着	
持ち物	内履き・タオル・フタが閉まる飲み物（ビン・缶以外）	
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。	