

3・4

月

# 受講生募集!

あなたに合った 教室各種 をお選び下さい!

見学も随時受付中!



教室名	曜日	開講日	時間	定員	参加費	回数	対象	内容
JSAボールエクササイズ	火曜	4月11日	12:50	20人	2,000円	2回	16歳以上の方	ボールにそっと身を委ねるだけで驚くほど関節が滑らかになり、今までに感じたことのない心地よい体感覚を楽しめます。
フラダンス(入門)	水曜	4月5日	13:00	15人	6,000円	6回	16歳以上の方	甘いハワイアンミュージックの音色に癒されながら、下半身から指先まで全身を動かしていきます。
シニア水中体操	水曜	4月5日	14:00	25人	8,000円	8回	60歳以上の方	水中での運動は腰や膝への負担が少なく、身体に対して非常にやさしい運動です。ハードに動くよりも楽しく運動することを目的とした教室です。
親子スイミング	木曜	4月6日	10:30	20組	8,000円	8回	6ヶ月～3歳未満の子供と保護者	赤ちゃんとのスキンシップや水慣れに!! 簡単なアクアビクスで、お母さんの運動不足解消と下腹部の引き締めエクササイズを行っています!!
太極拳(初心者)	木曜	4月6日	9:40	20人	8,000円	8回	16歳以上の方	誰にでもお手軽に挑戦でき、全身の筋肉をバランスよく動かし、心身共に鍛えることができます。不眠症・高血圧などにも効果をもたらします。
ママの引き締めヨガ	金曜	4月7日	9:50	15人	8,000円	8回	16歳以上の方 (お子様連れ可)	日頃のストレスや体の疲れをヨガで解消しながらシェイプアップを目指して元気に楽しくヨガをおこないます。
産後の骨盤調整ヨガ	金曜	4月7日	10:50	10人	8,000円	8回	産後2ヶ月～1年までの女性(お子様連れ可)	出産で開いた骨盤を整えていきます。体を引き締めたい方や肩こり・腰痛を改善したい方にも効果が期待できます。
じっくり調整ヨガ	金曜	4月7日	11:50	15人	8,000円	8回	16歳以上の方	ヨガの呼吸法でいろいろなポーズを行い、身体の歪みを矯正していきます。どなたでも気軽に参加していただけます。
自力整体	金曜	4月7日	19:15	15人	8,000円	8回	16歳以上の方	日常生活によって発生した筋肉や内蔵の疲労、骨格のゆがみなどを自力によって取り除く新しい手法で、どなたでもご参加いただけるスクールです
女性の為のピラティス	金曜	4月7日	10:00	15人	8,000円	8回	16歳以上の方	人間が本来持つ機能を目覚めさせ、女性の美しく、しなやかな身体を作るための教室です。ピラティスの呼吸法や姿勢を説明し、基礎となるエクササイズを行います。
はじめてスイミング	金曜	4月7日	10:30	20人	8,000円	8回	16歳以上の方	泳げない方のために、水慣れ・顔付けからクロールが泳げるようになるまで丁寧に指導します。自己流で泳いでいる方にも基礎から指導します。
チアダンス	金曜	①3月3日 ②4月7日	17:00	25名	4,500円 (教材費別)	3回	4歳～小学生	ポンポンを持ってリズムにあわせ、ダンスやコールをすることで周りの人に元気を与えます。また、笑顔・元気・思いやりをモットーにしており、礼儀やマナー、協調性も身につきます。

※講師の都合により日程等が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

お申し込み方法  
教室参加の方  
体験参加の方 (共通)

■ 直接フロント又はお電話にてお申し込みください。

開館時間 / 月～土 9:30～21:30 日・祝 / 9:30～18:00

休館日 / 第1・3火曜日、年末年始(12/29～1/3)

※火曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館日となります。

各教室の体験会も随時受付中!

体験後の継続参加も大歓迎!!

お気軽にお問い合わせ・お申し込みください!

加古川ウェルネスセンター

TEL 079-433-1124

〒675-0058 加古川市東神吉町天下原 370 加古川ウェルネスセンター