

1・2

月

受講生募集!

あなたに合った教室各種をお選び下さい!

新規受講者募集中!



| 教室名 | 曜日 | 開講日 | 時間 | 定員 | 参加費 | 回数 | 対象 | 内容 |
|-----------|----|-----------------|-------|-----|--------|----|---------------------------|--|
| ママの引き締めヨガ | 水曜 | 2月7日 | 11:15 | 15人 | 7,000円 | 7回 | 16才以上の女性 (お子様連れ可) | 子様を見守りながら、お母さんご自身の健康維持のために身体を動かしていきます。 日頃のストレスや体の疲れを解消しながらシェイプアップを目指していきます。 |
| 産後の骨盤調整ヨガ | 水曜 | 2月7日 | 12:30 | 10人 | 7,000円 | 7回 | 産後2ヶ月～1年までの 女性(お子様連れ可) | 無理のない呼吸とポーズをおこなうことで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あります。 |
| ストリートダンス | 木曜 | 2月8日 | 17:00 | 20人 | 7,000円 | 7回 | 小学生 | ヒップホップ中心にダンスを習得して頂くことを目的としたクラスです。それ以外にあいさつや言葉遣い、 チームワークの形成、自己表現力の向上なども図ることができます。 |
| キッズダンスA | 金曜 | 2月9日 | 16:00 | 20人 | 7,000円 | 7回 | 3歳～未就学児 | 音楽に合わせて楽しみながら体を動かして、 お子様の基礎体力の向上やリズム感、表現力の向上を養っていきます。 |
| キッズダンスB | 金曜 | 2月9日 | 16:50 | 20人 | 7,000円 | 7回 | 小学生 | |
| 乳幼児わくわく体操 | 金曜 | ①1月12日 ②2月9日 | 10:00 | 10組 | 3,000円 | 3回 | 1歳6ヶ月～3歳未満の 子どもと保護者 | 身近にある遊び道具を使った遊びやオリジナルサーキット運動で「身体感覚」を身に付けていきます。 またマッサージや歌遊びを通して親子のコミュニケーションを深めながら自立を促していきます。 |
| ベビーマッサージ | 金曜 | ①1月12日 ②2月9日 | 11:15 | 15組 | 3,000円 | 3回 | 2ヶ月～1歳6ヶ月の 子どもと保護者 | オイルを使ってママが赤ちゃんをマッサージすることで、肌を触れる、声を掛ける、 視線を合わせて親子関係に重要な「愛着関係」を築いていきます。 |
| じっくり調整ヨガ | 土曜 | 2月3日 | 11:10 | 10人 | 6,000円 | 6回 | 16歳以上の方 | 骨盤を中心に全身を調整することで、ボディラインの美しさや 心身を健やかに維持していくことを目標にしています。 |
| 親子スイミングA | 水曜 | 2月7日 | 10:30 | 20組 | 8,000円 | 8回 | 6ヶ月～小学生未満の 子どもと保護者 | お子様と保護者様が水の中でスキンシップを図り、お子様同士、保護者様同士が コミュニケーションの輪を広げることを目的とした教室です。 |
| 親子スイミングB | 土曜 | 2月3日 | 10:30 | 20組 | 8,000円 | 8回 | 6ヶ月～小学生未満の 子どもと保護者 | |

※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

■ 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2・4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。

1月の新規募集は1月5日(金) 9:30～
(応募者多数の場合、抽選となります。)

お気軽にお問い合わせ・お申し込みください!

加古川スポーツ交流館

TEL 079-436-7400

〒675-0135 加古川市別府町東町157-2

加古川スポーツ交流館