

11・12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
水中体操教室	金曜	①11月2日 ②11月30日	10:00	40人	3,500円	4回	16歳以上の方	ご自身のペースで水中の中でストレッチ、様々な歩き方、バランス&筋力トレーニングを行えます。音楽に合わせて心地よく楽しみませんか?
ストレッチヨガA	火曜	①11月9日 ②12月4日	9:30	23人	3,000円	4回	16歳以上の方	簡単なストレッチで、筋肉に集中し、ヨガと中国医学の考え方を取り入れたストレッチで呼吸や丹田への意識を深め、リラクゼーションで体が緩んでいるかを体感していきます。
ストレッチヨガB	火曜	①11月9日 ②12月4日	10:45	23人	3,000円	4回	16歳以上の方	
ストレッチヨガC	金曜	①11月6日 ②12月7日	14:15	23人	3,000円	4回	16歳以上の方	
ストレッチヨガD	月曜	①11月5日 ②12月3日	9:15	23人	3,000円	4回	16歳以上の方	
生け花教室	火曜	①11月6日 ②12月11日	14:30	20人	3,000円 (材料費別)	3回	16歳以上の方	生ける人より、花側の立場になって見る、争いを好まず花を通して、人々の心にやすらぎを与え、豊かな人格を作る事を目的としています。
乳幼児わくわく体操	木曜	①11月1日 ②11月29日	10:00	15組	4,000円	4回	2ヶ月~1歳6ヶ月の子どもと保護者	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	木曜	①11月1日 ②11月29日	11:15	15組	4,000円	4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。
親子ベビー水泳A	水曜	①11月7日 ②12月5日	11:00	20組	2,000円	2回	6ヶ月~2歳までの子供と保護者	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。
親子ベビー水泳B	金曜	①11月16日 ②12月7日	11:00	20組	2,000円	2回	6ヶ月~2歳までの子供と保護者	

※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

■直接フロントにてお申し込みください。

受付時間 / 9:00~20:00 (閉館 21:00)

休館日 / 第2・4水曜日 年末年始 (12/29~1/3)

※水曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館日となります。

12月の新規募集は11月5日(月)10:30~

※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。

お気軽にお問い合わせ・お申し込みください!

## 平荘湖アクア交流館

TEL 079-428-2015

〒675-1232 加古川市平荘町里1137-12 平荘湖アクア交流館