

平成30年度 【成人対象】フロア当日申込教室のご案内

フロア教室（受付時間 教室開始15分前～）

教室名	開催日	開催時間	定員	対象	参加料金		教室内容
					一般	65歳以上	
健康ストレッチ教室	毎週火曜日	9:30～10:00	12名	高校生以上	無料		日頃動きにくい部分を動かし気持ちのいい1日にしましょう
姿勢改善	毎週火曜日	10:15～11:00	12名	高校生以上	500円		骨盤を中心に全身の調整を行い姿勢を改善する教室です
ゆがみセルフケア ～足指調整～	第2・第4 土曜日	9:30～10:15	10名	高校生以上	800円		身体を整える方法を習得し、正しい姿勢で運動しましょう
スイマーズストレッチ	毎週水曜日	9:30～10:00	12名	高校生以上	300円		泳ぐために必要な関節や筋肉のストレッチをおこないます

※全て税込み価格となっております

※受付は施設フロントで教室開始15分前より先着順にて行います



「スイマーズストレッチ教室」のご紹介



汗をかきますので
タオルを御用ください♪



開催曜日：毎週水曜日
 時間：9:30～10:00
 定員：12名
 参加費：300円/1回
 場所：地下会議室
 受付：教室開始15分前から
 ※先着順で定員になりしだい受付を終了いたします。

主に泳ぐ時に重要な部位のストレッチ&トレーニング教室です。水泳初心者から上級者まで参加いただけます。水泳経験のあるコーチが指導しますのでお気軽にお越しください。

