

## 成人対象当日申込【フロア教室】のご案内

” ※印 ” の教室は、7月14日(土)～8月26日(日)の期間、休講となります

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
※ 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	一般 65歳以上	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	一般 65歳以上	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	一般 65歳以上	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	一般 65歳以上	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