



登録制成人スクールのご案内



教室名	曜日/時間	担当	会場	受講料	内容
健美操	火 10:00 ~ 11:00	宮崎	スタジオ	各2,200円/月 (別途施設利用料が必要です)	健やかに、美しく、自分を操る力を身につける体操です。 呼吸法やツボ、経路への刺激で自然治癒力を高めています。 季節に応じた養生法もお伝えします。
ZUMBA	火 11:15 ~ 12:15	富永			ラテンのリズムで楽しく無理なく脂肪燃焼！一緒にストレス発散しましょう！！
ZUMBA	火 15:00 ~ 16:00	福島			楽しみながらZUMBAのスキルアップを目指しましょう。
プレミアム ヨガ	水 13:00 ~ 14:00	藤原			ゆっくりとした動きで心と身体を整えていきます。 セルフマッサージも加わり、無理なく身体の柔軟性を向上させます。 正座ができない、腰が痛いなど身体に不安をお持ちの方にお勧めのクラスです。
ピラティス	金 11:15 ~ 12:15	持田			与え、ボディーバランスを整えましょう。身体の深層部に眠っている筋肉に刺激を姿勢が良くなる、腰痛、肩こりが改善、冷え性が改善する等、様々な効果があります。
関節メンテナンス (JSA&ヨガ)	土 11:00 ~ 12:30	土井			小さいボールを使って関節を滑らかにし、いつまでも動ける身体を目指し探求します。 JSAに慣れた方に。中級クラスです。
ZUMBA	木 19:00 ~ 20:00	富永	会議室	2,200円/月	ラテンのリズムで楽しく無理なく脂肪燃焼！一緒にストレス発散しましょう！！
SALSATION	日 13:15 ~ 14:15	RINA	スタジオ	550円 / 回	洋楽・ラテンからJ-POPまで様々な音楽のジャンルを用いて心と体で感じながら楽しむフィットネスプログラムです。
SALSATION	火 19:15 ~ 20:15	RINA	会議室	550円 / 回	洋楽・ラテンからJ-POPまで様々な音楽のジャンルを用いて心と体で感じながら楽しむフィットネスプログラムです。
おたのしみレッスン	金 19:30 ~ 20:30	富永 / 藤原(新) / 他	会議室	550円 / 回	ZUMBA、ヨガなど週替わりでいろいろなプログラムを楽しんでいただけます。

500円/回で体験ができます。(ご入会時は別途登録手数料1,100円が必要となります。)

播磨町健康いきいきセンター：079-435-5578