

コスモスアリーナふきあげ 2020年9月～10月 スポーツ教室開催のご案内

NO	教室名	内容	日程		曜日	開催時間	参加費 (1回)	対象	会場	定員
			9月	10月						
①	マット・ピラティス (午前の部Ⅰ)	筋肉のバランスを整え柔軟性の向上、姿勢の改善をしてゆきます。	7・14・28	5・12・19・26	月	10:00～11:00	600円	16歳以上	会議室	12名
②	マット・ピラティス (午前の部Ⅱ)		7・14・28	5・12・19・26	月	11:15～12:15	600円	16歳以上	会議室	12名
③	ナイト・ピラティス		7・14・28	5・12・19・26	月	19:30～20:30	600円	16歳以上	会議室	12名
④	ウォームアップヨガ	ヨガの呼吸でリラックスして、簡単なヨガのポーズで身体をめぐめさせていきます。	2・9・16・30	7・14・21・28	水	10:00～11:00	600円	16歳以上	柔道場	16名
⑤	まんなかアップヨガ	中級者向のヨガ教室です。体幹を意識して代謝をアップさせていきます。	2・9・16・30	7・14・21・28	水	11:15～12:15	600円	16歳以上	柔道場	16名
⑥	癒しのヨガ	さまざまなポーズと呼吸で自律神経を調整しリラックスを高めます。少しずつ体幹を強くして代謝アップさせていきます。	3・10・17・24	1・8・15・22・29	木	19:15～20:30	600円	16歳以上	会議室	12名
⑦	ヨガ&ストレッチ	自分の心地良いヨガのポーズと深い呼吸を行い体調を整えていきます。	4・11・18	2・9・16・30	金	10:00～11:00	600円	16歳以上	剣道場	16名
⑧	アッチャーボディ	ヨガやピラティスの動きで、身体のバランスや筋肉を整えていきます。※ フェイスタオル持参	4・11・18	2・9・16・30	金	11:30～12:30	600円	16歳以上	剣道場	16名
⑨	ファンクショナル ストレッチ	身体を機能的に動かせるようにしていきます。	4・11・18	2・16	金	14:00～15:00	600円	16歳以上	剣道場	16名
⑩	シニアパワーアップ教室	歩行動作の改善や柔軟体操、たのしく筋力トレーニング等を行います。	3・10・17	1・15・22・29	木	11:00～12:00	300円	60歳以上	柔道場	16名

申込み：8/24（月）10：30～電話での受付となります。申込みいただいた方に詳細をご連絡致します。

※定員に空きがある場合、1回参加も可能です。開催時間の30分前から受付開始します。

※各教室先着順とさせて頂き、定員になり次第受付を締め切らせて頂きます。

持ち物：動きやすい服装・タオル・ヨガマット・室内履き（⑩）

その他：事前申込みが無い場合・少ない場合等は開催を中止にする場合があります。

荒天時や感染症予防対策として中止となる場合があります。

都合により会場が変更となる場合があります。当日確認をしてください。

問合せ：コスモスアリーナふきあげ 048-548-3112 受付窓口（火曜休館・受付時間9時～20時）

**教室中も
マスクの着用を
お願いします**



指定管理者：鴻巣ヘルスプロモーションJV