

## コスモスアリーナふきあげ 2021年1月～3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
			1月	2月	3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。	18・25	1・8・15・22	8・15・22	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)		18・25	1・8・15・22	8・15・22	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		18・25	1・8・15・22	8・15・22	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ざめさせていきます。	13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	水	10:00～11:00	600円	16歳以上	柔道場	18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ただきます。	13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	水	11:15～12:15	600円	16歳以上	柔道場	18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ただきます。	14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	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。	15・22・29	5・12・26	5・12・19・26	金	10:00～11:00	600円	16歳以上	剣道場	18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	15・22・29	5・12・26	5・12・19・26	金	11:30～12:30	600円	16歳以上	剣道場	18名
⑨	シニアパワーアップ教室	歩行動作の改善や柔軟体操、たのしく筋カトレーニング等を行います。	14・21・28	4・18	4・11・18	木	11:00～12:00	300円	60歳以上	柔道場	16名

※リフレッシュフラダンスは1月～3月はありません。

**申込み：12/21（月）13：00～受付（電話申込み可）**となります。※先着順

※11～12月教室でキャンセル待ちがない教室（①②④⑤⑦⑧⑨）は継続希望の方の先行受付を行います。

※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（⑨）**

**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。

教室当日に体調チェック（検温等）を行います。欠席の場合は1時間前までに必ずご連絡ください。

**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J.V