

コスモスアリーナふきあげ 2021年10月～12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
			10月	11月	12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。	4・11・18・25	8・15・22・29	6・13	月	10:00～11:00	600円	16歳以上	会議室 (柔道場)	12名
②	マット・ピラティス (午前の部Ⅱ)		4・11・18・25	8・15・22・29	6・13	月	11:15～12:15	600円	16歳以上	会議室 (柔道場)	12名
※ ③	ナイト・ピラティス		4・11・18・25	8・15・22・29	6・13	月	19:30～20:30	600円	16歳以上	会議室 (柔道場)	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ませていきます。	6・13・20・27	10・17	1・8・15・22	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。	6・13・20・27	10・17	1・8・15・22	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。	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	木	19:00～20:15	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。	1・15・29	5・12・19・26	3・10・17・24	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	1・15・29	5・12・19・26	3・10・17・24	金	11:30～12:30	600円	16歳以上	剣道場	16名
⑨	ザ・サーキット トレーニング	リズムカルな音楽に合わせて、筋力トレーニングと有酸素運動を交互に繰り返し行います。脂肪燃焼効果や心肺機能向上が期待できます。	15・29	5・12・19・26	未定	金	13:00～13:40	300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。	7・14・21・28	11・18・25	2・9・16	木	11:00～12:00	300円	60歳以上	柔道場	16名

申込み：③⑥⑦～9月参加の方 9/23（木）③10:30～ ⑥11:00～ 受付（先着順・原則電話申込み）となります。

（①②④⑤⑦⑧⑩7～9月参加の方はキャンセル待ちがない為、教室時に継続希望者の受付を行います。）

新規の方 9/24（金）13:00～受付（先着順・電話申込み可）

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（⑨⑩）

その他：参加の際は、良好な健康状態で参加してください。健康に不安のある方は、医師と相談の上お申し込みください。

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