

コスモスアリーナふきあげ 2022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。	3・17・24	7・21・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)		3・17・24	7・21・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		3・17・31	7・14・21・28	5・12・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。	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	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ただきます。	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	水	11:15～12:15	600円	16歳以上	柔道場	16名
⑥	SALSATION (サルセーション)	ダンス未経験者の方、体力に自信のない方、男女年齢問わずに、どなたでもお気軽に楽しめます。	6・13・20	17・24	1・8・15・22	木	14:30～15:30	600円	16歳以上	会議室	12名
※ ⑦	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。	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	木	19:00～20:15	600円	16歳以上	会議室	12名
⑧	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。	7・14	4・11・18・25	2・9・16	金	10:00～11:00	600円	16歳以上	剣道場	16名
⑨	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	7・14	4・11・18・25	2・9・16	金	11:30～12:30	600円	16歳以上	剣道場	16名
⑩	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。	14・28	11・25	9・23	金	13:00～14:00	300円	16歳以上	剣道場	16名
⑪	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。	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	木	11:00～12:00	300円	60歳以上	柔道場	16名

申込み：③⑦7～9月参加の方 9/14(水) ③ナイトピラティス 15:00～ ⑦癒しのヨガ 15:30～ 受付(先着順・原則電話申込み)となります。

(①②④⑤⑥⑧⑨⑩⑪ 4～6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 9/21(水) 9:00～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(⑥⑩⑪)

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。

格技場はエアコンがありません。体調等考慮しお申込み・ご参加ください。

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

