

# コスモスアリーナふきあげ 2023年7月～9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
			7月	8月	9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・10・24・31	7・21・28	4・11・25	月	10:00～11:00	700円	16歳以上	会議室 (柔道場)	16名
②	マット・ピラティス (午前の部Ⅱ)		3・10・24・31	7・21・28	4・11・25	月	11:15～12:15	700円	16歳以上	会議室 (柔道場)	16名
③	ナイト・ピラティス		3・10・24・31	7・21・28	4・11・25	月	19:30～20:30	700円	16歳以上	会議室	16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。	5・12・19・26	2・9・23・30	6・13・20・27	水	10:00～11:00	700円	16歳以上	会議室 (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。	5・12・19・26	2・9・23・30	6・13・20・27	水	11:15～12:15	700円	16歳以上	会議室 (柔道場)	16名
⑥	かんたんリズム体操	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。	5・19・26	23・30	6・13・20・27	水	14:00～14:50	500円	16歳以上	会議室	16名
⑦	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、どなたでもお気軽に楽しめます。	6・13・20・27	10・17・24・31	7・14・21	木	14:30～15:30	700円	16歳以上	会議室	16名
⑧	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。	6・13・20・27	3・10・17・24・31	7・14・21・28	木	19:00～20:15	700円	16歳以上	会議室	16名
⑨	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・21・28	25	1・8・15・22	金	10:00～11:00	700円	16歳以上	会議室	16名
⑩	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。※ <b>フェイスタオル持参</b>	7・14・21・28	25	1・8・15・22	金	11:30～12:30	700円	16歳以上	会議室	16名
⑪	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ていきます。	14・28	25	8・22	金	13:00～13:45	500円	16歳以上	会議室	16名
⑫	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・20・27	3・24	7・14・21	木	11:00～12:00	300円	60歳以上	柔道場	20名

**申込み：継続の方 教室受付時に継続希望について確認します。**

新規の方 6/23 (金) 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 (⑥⑦⑪)**

**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。

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)**



指定管理者：鴻巣ヘルスプロモーションJV