

健康体力増進講座				
講座名		内容	受講期間・時間・回数・募集人数・受講料	
リラクゼーションヨガ	午前	正しい呼吸法で、身体のゆがみ・縮み・こわばりをほぐし、心と身体のバランスを整えます。初心者の方でも大丈夫です。	10月18日(水)～H30.3月28日(水) 10:00～11:15 (水曜日) 若干名	全20回 8,300円
	夜間		10月24日(火)～H30.3月13日(火) 19:00～20:15 (火曜日) 若干名	全18回 7,500円
セルフ整体術		ゆったりとした音楽の中でテニスボールを使用し、足裏から首まで凝り固まった筋肉をほぐし、後半は気持ちよく体を伸ばしてリンパや血流をよくしていきます。	10月17日(火)～H30.3月6日(火) 13:30～14:45 (火曜日) 50人	全18回 8,300円
健康体操		10年後の自分を若く元気に！ 骨盤まわりの筋力UPとトータルエクササイズ	10月17日(火)～H30.3月6日(火) 15:00～16:15 (火曜日) 50人	全18回 8,300円
ジャズダンス		バレエの要素を取り入れたダンス。 リズムカルな音楽に合わせて楽しく踊り、健康づくりにつとめましょう。	10月17日(火)～H30.3月6日(火) 19:00～20:30 (火曜日) 20人	全18回 8,300円
はじめての パワーヨガ		ポーズからポーズへ呼吸に合わせて流れるように動いていきます。呼吸を深め、集中力を高める効果があります。 体を引き締めたい方、体幹を鍛えたい方におすすめです。	10月12日(木)～H30.3月8日(木) 19:00～20:15 (木曜日) 60人	全18回 7,500円
棒 体操		90cmの棒を使って全身の筋肉をほぐしながら、体力・筋力アップを行います。また、バランス感覚を養うことで、転倒の予防にもなります。	10月13日(金)～H30.3月23日(金) 10:00～11:15 (金曜日) 若干名	全20回 8,300円
燃焼エアロ		音楽に合わせて、みんなで楽しく身体を動かし、脂肪燃焼・心肺機能を高めましょう。後半は、二の腕・ウエスト・下半身の引き締めを行います。	10月13日(金)～H30.3月23日(金) 19:00～20:15 (金曜日) 35人	全20回 8,300円
やすらぎの フラ	夜間	高齢者・未経験の方もご安心ください。 ゆったりとしたハワイ音楽に合わせて、無理なく体を動かし、心身を癒してあげましょう。	10月13日(金)～H30.2月23日(金) 18:00～19:30 (金曜日) 若干名	全10回 4,200円
バドミントン		基本技術を習って、シングルからダブルスまで。シャトルを追って、心地良い汗を流しましょう。	10月7日(土)～H30.3月31日(土) 18:45～20:45 (土曜日) 35人	全18回 9,300円

※ 教材費・材料費は別途必要です。