

ワンコイン

春期 オープン教室

オープン教室とは・・・

事前の申し込みや予約が不要で、15歳以上（中学生不可）であれば、どなたでも気軽に1回500円で受けられる教室です。

教室当日に券売機または窓口でチケットを購入していただき、各教室の会場へお越し下さい。

なお、各教室20分前よりチケット販売いたします。

内 容	日 程	時 間	場所・定員
【火曜日】 リズム運動& 体幹トレーニング	4月27日 5月11日・25日 6月 8日・22日 7月 6日	19:30～20:30	市体育館 (旧体) 柔剣道場 先着20名
簡単な動きをリズムに合わせて行うことで身体を温め、脂肪燃焼を目的に行うと共に、姿勢を崩す原因となる骨盤のゆがみ調整や体幹を動かし姿勢を安定させることで運動効果を上げていきます。			
【木曜日】 体幹トレーニング (姿勢調整)	4月22日 5月 6日・20日 6月 3日・17日 7月 1日・15日	① 9:15～10:15 ② 10:45～11:45	総合体育館 会議室 先着20名
姿勢を崩す原因となる骨盤のゆがみ調整や体幹を動かし姿勢を安定させて運動効果を上げていきます。			
【金曜日】 ヨガ&ストレッチ	4月16日・30日 5月14日・28日 6月 4日・18日 7月 9日	① 9:30～10:30 ② 10:50～11:50	市体育館 多目的室 先着各20名
ヨガや全身のストレッチ、セルフマッサージを行ってリラックスさせ身体をリセットしていきます。			

* 券売機でチケットを購入してください。(1人1枚)

* 運動のできる服装でご参加ください。

* 以下の物は必要に応じて各自ご用意ください。

室内シューズ、水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル、ヨガマット・バスタオル など

* 本教室の受講中怪我などをされ、通院した場合には傷害保険の対象になる場合があるので、速やかに総合体育館までご連絡ください。

* 日頃、通院されている方は必ず医師の許可を得てください。

