

冬のスポーツ教室のご案内

<p>● スタイルアップヨガ（全10回） 毎週火曜日 【会議室／担当：NAO】 「ヨガの呼吸とポーズに筋力トレーニングを取り入れて、スタイルアップを目指します」</p>					
1/12～3/23 ※2/23休	9：30～10：30	15歳以上（中学生を除く）	20名	6,000円	
<p>● リズム体操ストレッチ（全10回） 毎週火曜日 【剣道場／担当：山田】 「エアロビクスの基礎的なステップ動きのバリエーションを音楽にあわせて楽しめます」</p>					
1/12～3/23 ※2/23休	10：45～11：45	15歳以上（中学生を除く）	20名	6,000円	
<p>● 映画音楽ダンス（全10回） 毎週水曜日 【多目的室／担当：三浦】 「誰もが知っている映画音楽にあわせてダンスを楽しめます」</p>					
1/13～3/17	10：00～11：00	15歳以上（中学生を除く）	20名	6,000円	
<p>● ピラティス&ボディケアストレッチ（全10回） 毎週水曜日 【柔道場／担当：藤井】 「骨盤周りの筋肉を使い、姿勢をよくしてシェイプアップにもなるエクササイズです」</p>					
1/13～3/17	10：30～11：45	15歳以上（中学生を除く）	30名	5,500円	
<p>● かんたんフラダンス（全10回） 毎週水曜日 【多目的室／担当：山内】 「Hula（フラ）とはハワイ語で「踊り」 ハワイの民族舞踊をハワイアン音楽にのせて楽しめます」</p>					
1/13～3/17	13：00～14：00	15歳以上（中学生を除く）	20名	6,000円	
<p>● 健美操（全10回） 毎週水曜日 【多目的室／担当：藤井】 「呼吸、精神、身体、3要素の調和で身体のバランスを整え血流を良くするツボを紹介します」</p>					
1/13～3/17	14：15～15：15	15歳以上（中学生を除く）	20名	6,000円	
<p>● やさしいヨガ（全10回） 毎週木曜日 【柔道場／担当：丸山】 「ヨガとは古代インド発祥の修行法。動きを一から指導しますので安心してご参加ください」</p>					
1/14～3/25 ※2/11休	9：30～10：30	15歳以上（中学生を除く）	30名	6,000円	

★申込方法 **12月20日(必着)**までに**往復はがき**に、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・教室名を記入して相模原ギオンアリーナまでお申込み下さい。応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。



〒252-0328 相模原市南区麻溝台2284-1 相模原ギオンアリーナ
【教室専用ダイヤル】 ☎/📠 **050-3474-5446**

指定管理者 総合体育館グループ運営共同企業体 021201～021231