

2023年度 大浜だいしんアリーナ

3月14日(火)より
新規募集開始！！

スポーツ教室実施要項(一般)

教室名	曜日	時間	受講料/期	強度	内容	対象	定員
パワー ヨガ	月・土	月 19:00~20:00 土 10:30~11:30	3,000円	★★★ ★	1つ1つのポーズを呼吸に合わせて連続して行い、柔軟性、バランス感覚を総合的に養っていきます	16歳以上	各20名
卓球	火	10:20~11:50	3,000円	★★★	ゲームを楽しみながら基本技能・知識・ルール等を学んでいきます。	16歳以上	50名
ヨガ	火・金	10:20~11:40	3,000円	★	ヨガをとおして自分の体を感じ、気付くことから始めていきましょう。強く、美しく、しなやかで、健康的な身体と心をサポートします。	16歳以上	各30名
とさわ 健康体操	火	13:20~14:50	3,000円	★	体操、ストレッチ、卓球やニュースポーツ楽しみながら、健康な体づくりをめざします。	60歳以上	60名
健康 太極拳	火	13:20~14:50	3,000円	★	太極拳の基本的な動きや呼吸法をとおして、健康の保持・増進に役立てます。	16歳以上	30名
健康 リラックス 体操	木	10:20~11:40	3,000円	★★★	ストレッチ、ウォーキングなどを中心に健康の維持向上をめざします。体力に自信のない方や運動を始めたい方にピッタリの教室です。	16歳以上	30名
プラス アップ 体操	木	13:20~14:50	3,000円	★	さまざまな運動を通して楽しみながら健康維持をめざしましょう。	16歳以上	30名
健康調整 運動	金	13:20~14:50	3,000円	★★★	体操、ストレッチ、軽スポーツ(卓球・バドミントン等)を通してスポーツの楽しさを体験します。	16歳以上	25名
大浜体操 教室	水・土	19:00~20:50	3,000円 ※7・8・3月の 水曜と土曜は 750円/回	★★★ ★	マット運動や跳び箱を中心に、楽しみながら体操に取り組んでいきます。親子で参加も可能な教室です。	小学生以上 ※条件あり	定めず

日程：お問い合わせください

申込：申込用紙に記入し、現金を添えて受付までお越しく下さい。
※未成年の方は、保護者の方がお申込ください

持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物室内用シューズ等

体 験 会 随 時
や っ て ま す

**定員に空きのある教室1回に限り
受講料1回分の料金で体験できます！
前日までにお電話でご予約下さい！！**

■お問い合わせ・お申込み■

Facebook

ホームページ

大浜だいしんアリーナ(大浜体育館)

TEL 072-225-4421 FAX 072-225-4425

✉ r-5470@s-renaissance.co.jp

