

運動が苦手な方!初心者!大歓迎!!  
自分に合った教室がきっとあるよ!!



第2期(7・8・9月)

# おとな運動教室

6月3日(月)より  
**受付開始!!**



**かんたんエクササイズで  
夏バテ対策!!**



## おとなスタジオ教室

教室名	曜日	時間	料金	内容
ヨガセラピー	月	9:30~ 10:30	11,850円 (全12回)	おだやかな動きと瞑想でのんびり健康づくりを行います。
バレトン	月	11:00~ 12:00	8,250円 (全10回)	ストレッチ、バランス運動、リズム運動で体をほぐし、整えて動きの改善を図ります。
コーディネーション トレーニング	火	10:00~ 11:00	9,900円 (全12回)	リズム感、バランス能力、反応能力など様々な能力の向上を目的とします。
体幹トレーニング	水	9:30~ 10:30	8,250円 (全10回)	体幹など姿勢を安定させる筋肉に刺激を与えて健康的な体を目指します。
エアロビクス	水	10:45~ 11:45	8,250円 (全10回)	「脂肪燃焼」「生活習慣病予防」「疲れにくい体づくり」を楽しみながら取り組みます。
ダンスエアロ	水	19:00~ 20:00	8,250円 (全10回)	ダンスのエッセンスを取り入れながら、心肺機能の向上を目指します。
ゆがみリセット①	木	9:30~ 10:30	9,900円 (全12回)	日常生活の中でゆがんでしまった体を本来の状態に戻します。
ゆがみリセット②	木	10:45~ 11:45	9,900円 (全12回)	骨盤を中心に体のゆがみを整えることを目的とします。
軽運動教室	金	9:50~ 10:35	450円 (1回)	運動が苦手な方でも安心して参加できる気楽な教室です。
ヨガ	金	10:45~ 11:45	8,250円 (全10回)	心身ともにリラックスさせつつ、しなやかなカラダづくりを行います。
楊名時 健康太極拳	金	10:45~ 11:45	9,900円 (全12回)	ゆったりとした動きのなかで全身の筋肉にアプローチして体の不調の改善を目指します。

## おとなプール教室

教室名	曜日	時間	料金	内容
おとな水泳教室	月	11:00~ 12:00	9,900円 (全12回)	水泳の基礎からはじめ、クロールや背泳ぎなどに取り組んで体力向上に役立てます。
おとな水泳教室	水	14:00~ 15:00	9,900円 (全12回)	水泳に自信のない方でも気楽に参加できる教室です。
おとな水泳教室	金	11:00~ 12:00	9,900円 (全12回)	水泳初心者から4泳法をマスターしたい方まで目的と体力に合わせて練習します。

- ・各教室定員があります。(先着順)
- ・上記の受講料をご持参のうえお越しください。電話でのお申込み・予約はできません。
- ・期の途中からでもご参加いただけますが受講料は全額いただきます。
- ・お支払い後の返金はいたしかねます。

## おとな **無料** プール教室

教室名	曜日	時間	内容
はじめてスイム	月	10:15~ 10:45	水泳初心者大歓迎!! 水中運動の要素も取り入れつつ、水泳の基本が身につきます。
アクアウォーキング	水	13:20~ 13:50	水の特性を活かして膝や腰に負担をかけないで全身運動ができます。
アクアビクス	金	10:20~ 10:50	水中で音楽に合わせて体を動かして脂肪燃焼と健康増進を狙います。

※プール利用料は必要です

浜松市三ヶ日 **B & G** 海洋センター

浜松市浜名区三ヶ日町都筑3116-24

TEL 053-526-2323

【営業時間】 アリーナ・トレーニングルーム・ミーティングルーム 月曜~日曜 9:00~21:30  
プール 月曜~土曜 9:00~21:00 日曜 9:00~17:00