

嘉麻市温水プール スイミングプラザなつき 運動講座【新規募集】

区分	曜日・時間	教室名	目的・内容等	募集人数	料金・回数
新規	月曜日 10:00~11:00 (60分) 7月7日開始	ズンバ (川島 美由紀)	ラテン音楽を中心としたリズムに合わせて体を動かすダンスフィットネス・エクササイズです。楽しく運動不足解消やストレス発散したい方へオススメです。	定員：15名	月の開催数で変動 (1回 1,100円) 例：月4回 4,400円
新規	月曜日 13:00~14:00 (60分) 7月7日開始	ピラティス～初級～ (金村 真美)	はじめての方、運動経験がない方でも参加しやすい講座です。ピラティスの基本を0から体験できます。もちろん経験のある方も楽しく参加できます。	定員：15名	月の開催数で変動 (1回 1,100円) 例：月4回 4,400円
新規	火曜日 9:50~10:50 (60分) 7月1日開始	朝ヨガ (秋枝 真由子)	朝にヨガを行うことで血行の促進、体温が上がります。1日の生活の中でのパフォーマンスをあげる事にも繋がります。	定員：15名	月の開催数で変動 (1回 1,100円) 例：月4回 4,400円
新規	木曜日 13:00~14:00 (60分) 7月3日開始	大人のリズムエクササイズ (井上 亜沙美)	懐かしい音楽に合わせてエクササイズを行います。簡単なステップのを組み合わせで身体を動かしていきます。音楽が好きな方、楽しく身体を動かしたい方へオススメです。	定員：15名	月の開催数で変動 (1回 1,100円) 例：月4回 4,400円
新規	金曜日 11:00~12:00 (60分) 開始：未定	大人のバレースクール 入門 (佐藤 沙笑)	美しい姿勢作りや、凝りなどから身体の疲労を床、椅子を使ったストレッチやトレーニングにて改善していきます。優雅なクラシック音楽に合わせて身体を動かすことで心のリフレッシュにもつながります。	定員：10名	体験レッスン：1,000円 月4回 8,000円 予約が必要です。
新規	土曜日 14:00~15:00 (60分) 7月12日開始	脂肪燃焼エクササイズ (迫本 昌治)	脂肪燃焼を目的としたエクササイズ(有酸素運動)をメインに行います。パンチ、キックなどの動作などを組み合わせで身体を動かします。	定員：15名	月の開催数で変動 (1回 1,100円) 例：月4回 2,200円