

栗橋B&G海洋センター

11月教室スケジュール



曜日	教室名	内容				
月曜日	ストレッチヨガ ★	ストレッチをメインとしたヨガ。はじめての方向けの教室です。 安心してご参加ください！				
	担当	日付	時間	場所	定員	料金
	服部	2・16・30	10:00-10:50	第2体育室	20名	600円
	ピラティス・シェイプ ★★★	気になるところをシェイプアップ！筋トレがメインの教室です。 先生が様子を見ながらメニューを考えますので 初心者の方でも気軽にご参加できる内容です。				
	担当	日付	時間	場所	定員	料金
	服部	2・16・30	11:00-11:50	第2体育室	20名	600円
火曜日	健康シニア体操 ★★	ガンバルーン・セラバンド・ラダー・ストレッチバランス・脳トレ体操etc... 体力に自信がない方でも簡単に参加出来る運動内容です！ 運動不足を感じてる方、もうちょっと体力をアップさせたいな...と感じている方におすす めです★				
	担当	日付	時間	場所	定員	料金
	深井	17	10:00-11:00	第2体育室	20名	400円
木曜日	癒しのヨガ ★★	さまざまなポーズと呼吸で自律神経を調整し、リラックス効果を高めます。 少しずつ体幹を強くし、代謝アップを目指しましょう☆				
	担当	日付	時間	場所	定員	料金
	井上	12・19・26	10:00-11:00	第2体育室	20名	600円
金曜日	介護予防運動 ★	体力に自信のない方、基礎体力をつけたい方向けです。 基本的にイスに座った状態で運動を行います。健康寿命を延ばしましょう！				
	担当	日付	時間	場所	定員	料金
	服部	6・13	10:00-11:00	ミーティング ルーム	15名	600円

<<レベル表示>> ★...初級 , ★★...中級 , ★★★...上級



◆お問い合わせ◆

栗橋B&G海洋センター

〒349-1121 久喜市伊坂1551-1 TEL0480-52-5510