

此花スポーツセンター 大人スポーツ教室

月4回 月謝制 (月4回が基本)※実施回数により月謝は変動します。

バドミントン

対象:15歳以上
火曜日/9:30~11:30
定員:35名
月謝:2,640円/月

★2人の講師が基礎からしっかり指導します。レベルによって2クラスに分かれて練習します。練習の成果を試すため試合を行ったりもします。

体験1回
1,000円

見学随時

フラダンス

対象:18歳以上
火曜日/13:00~14:00
定員:20名
月謝:2,640円/月

★フラダンスを基礎からきちんと学べ、初心者から経験者まで楽しめる教室です。

太極拳

対象:15歳以上
木曜日/10:00~11:30
定員:30名
月謝:2,640円/月

★ゆっくりとした柔らかな動きで体をほぐし、心身を活性化させます。穏やかな気持ちになりストレスを解消します。24式太極拳です。

フォークダンス

対象:15歳以上
木曜日/13:00~14:45
定員:15名
月謝:2,640円/月

★みんなで大きな輪をつくり、世界各国の音楽に合わせて楽しく踊ります。

健康ヨガ&ストレッチ

対象:18歳以上の女性
金曜日/9:30~10:30
定員:30名
月謝:2,640円/月

★呼吸を意識したストレッチやヨガのポーズで体の内部からほぐし、コリやだるさを解消します。体のかたい人や運動の苦手な人も安心してご参加できます。

随時体験も受け付けております。
お気軽にお問い合わせください。