

大人スポーツ教室

月4回で開催いたします

※月4回が基本 実施回数により月謝は変動します。

(税込)

バドミントン	15歳以上	火/9:30~11:30	35名	2,640円/月
2人の先生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。				
ZUMBA	15歳以上	火/10:45~11:30	20名	3,300円/月
スペイン語で”お祭り騒ぎ”という意味のあるZUMBAは様々な国の音楽とダンスを楽しめるプログラムです。				
フラダンス	18歳以上	火/13:00~14:00	20名	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	15歳以上	木/10:00~11:30	30名	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	15歳以上	木/13:00~14:45	15名	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	18歳以上の女性	金/9:30~10:30	30名	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。				

(株)セントラルスポーツプラザ 此花スポーツセンター

TEL 06-6465-5800

