

# 此花スポーツセンター スポーツ教室(大人)

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。

【体験1回1,000円】

教室名	対象	曜日・時間	定員	月謝
バドミントン	15歳以上	火/9:30~11:30	35名	3,300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	30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	3,300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	3,300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	3,300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	3,300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でも安心してご参加できます。			

## このはな倶楽部(単発プログラム)

どなたでもご都合の良い日に気軽に通えます！

教室名	対象	曜日・時間	定員	料金(1回)
筋トレ基礎&有酸素運動	15歳以上	(隔週) 火/9:45~10:30	30名	510円/回
	初心者歓迎！筋トレと有酸素運動で、無理なく体力アップする45分間の運動教室です。			
からだコンディショニング	15歳以上	(隔週) 火/9:45~10:30	30名	510円/回
	このクラスでは自宅でもできる簡単な筋力トレーニングとコンディショニングをレクチャーします。			
リズム体操	15歳以上	(毎週) 水/10:00~10:45	20名	510円/回
	セルフケアで体の状態を確認しながら音に合わせて動くことで体も心も温くなる時間を一緒に楽しみましょう！			
骨盤メンテナンス	15歳以上	(第2・4週) 金/10:45~11:30	35名	510円/回
	骨盤まわりを中心に今の状態を確認してからコンディショニング。帰りには脚が軽くなることを目指します。			
美ウォーク	15歳以上	(第3週) 金/10:45~11:30	35名	510円/回
	立ち方、足指の働かせ方、重心移動を繰り返し練習します。月に一度、ウォーキングフォームを見直しにお越しください。			

※都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。