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人のコーチ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 体も心も温かくなる時間を一緒に楽しみましょう！			
ヨガ&ピラティス	16歳以上	(毎週) 水/11:00~11:45	20名	510円/回
	ちょっとした体の不調、ストレス解消にぜひヨガを！ 心も体もほぐせる時間を一緒に過ごしましょう。			
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。

お問い合わせは窓口またはお電話で
(株)セントラルスポーツプラザ　此花スポーツセンター　06-6465-5800