

各教室を



月 エアロ&ステップエクササイズ 午後 7:30 ~ 8:30



【参加者の声】(ステップエクササイズを行い)体がすっきりして帰ることができました。ありがとうございました。

バスケットボール教室 午後 4:30 ~ 7:00



【参加者の声】試合で使うことをわかりやすく教えてくれたのでとてもよかったです。

火 ファミリースポーツ教室 午後 7:30 ~ 8:30



【参加者の声】(陸上トレーニングをやって)基本的走り方を教わって、とてもためになりました。普段あまり走っていないので良い運動になりました。

ヨーガ教室 午後 7:30 ~ 8:45



【参加者の声】若い人達と一緒にのびのびと体をのばせてとても気持ちよく過ごせました。開脚頑張るぞ!

水 ファン! フィットネス 午後 2:00 ~ 3:00



【参加者の声】(エアロビを行って)体を動かすことで、体中がほぐれていく感じが心地いいです。これからもよろしく!

マシントレーニング教室 午後 7:30 ~ 8:45



木 多種目スポーツ教室 午前 10:00 ~ 11:30



【参加者の声】(入会后)初めて参加して8人制バレーを体験しました。和気あいあいと楽しかったです。



金 元気もりもり教室 午前 10:00 ~ 11:00

【参加者の声】

(ケンステップを行って)日常の身体の動きの中でも骨盤の矯正のための体操ができ、家の中でも取り入れて行こうと思いました。

(ラダートレーニングを行って)しっかり足を上げないとつま先をひっかけている。こういうことが普段の生活にもあるので反省となった。



土 幼児運動教室 午前 10:00 ~ 10:45



【参加者の声】

(保護者の方から。ケンステップを行って)本人もとても楽しそうに運動をしているようで、毎回教室を楽しみにしています。

