

K	教室名		教室内容	対象定員	申込方法	参加費	障害者参加
	日程	時間					
K3	快速! キッズかけっこスクール		【要予約】 トレーナー指導のもと、遊び感覚で走り方と走るために必要な体の使い方を楽しく身に付けます。多様な動きを組み合わせた“コーディネーショントレーニング”を取り入れ、将来あらゆるスポーツに活かせる身体能力を育てます。	① 4歳～ 小学校低学年 各5名 ② 小学生 各5名	事前 電話申込 定員制	初回無料 通常 月謝制 1回1,925円	要相談
	10/4～1/31 毎週土曜日 (11/29、1/3を除く)	① 14:00～ 14:50 ② 14:55～ 15:45					
K4	自分の足でどこへでも! 自立サポート体操教室		【要予約】 「どこへでも歩いて行ける!」をモットーに、良い姿勢と効率的な歩き方を習得できる教室です。日常動作を見直し、健康的な身体づくりに欠かせないストレッチや筋トレ方法をお伝えします。	中高年 自立歩行の できる方 各10名	事前 電話申込 定員制	初回無料 通常 月謝制 1回1,650円 または 都度払い 1回1,800円	不可
	10/2～1/29 毎週木曜日 (10/30、1/1を除く)	11:00～ 12:00					
K5	体ほぐし! かんたん夜ヨガ教室		【要予約】 週末の夜、一週間がんばった心と体をやさしくほぐす「リラックス×リセットヨガ」。足指ほぐしや脱力から始める初心者向けの講座です。無理の無い動きで体のスッキリ感を実感し、快適な週末を過ごしたい方におすすめのクラスです。	15歳以上 各10名	事前 電話申込 定員制	初回無料 通常 月謝制 1回1,650円 または 都度払い 1回1,800円	要相談
	10/3～1/30 毎週金曜日 (10/31、1/2を除く)	19:00～ 20:00					
K6	若返り! 良い姿勢作り教室		【要予約】 本来当たり前前に動かすところを動かしやすくほぐして、日常生活をより快適に過ごせるような体づくりを行います。腰痛や肩こり・猫背など、体の不調につながる姿勢の改善を目指した運動講座。	中高年 各5名	事前 電話申込 定員制	初回無料 通常 1回1,000円	要相談
	10/3・17、11/7・21、 12/5・19、 1/16・30 金曜日	10:30～ 12:00					
K7	はじめてのフラダンス リコレファ【初級】		【要予約】 正しい姿勢で体幹を整えながら体全体の筋肉をバランス良く使って踊るフラダンスはシェイプアップや自律神経を整える効果や脳細胞の活性化も期待できます。	中高年 各5名	事前 電話申込 定員制	初回無料 通常 月謝制 1回1,666円	要相談
	10/8・22・29、 11/12・19・26、 12/10・17・24、 1/7・21・28 水曜日	14:00～ 15:00					
K8	はじめてのフラダンス ペアリア【親子】		【要予約】 お子さんと一緒に参加できる習い事には限りがある中、楽しくフラを学んでいただけるクラスです。ハワイアンミュージックに癒され、親子でリラックスしながら踊りましょう。	3歳～ 小学生の お子様と 保護者 各4組	事前 電話申込 定員制	初回無料 通常親子で 1回2,500円 お子様1名 追加 +500円	要相談
	10/8・22、 11/12・26、 12/10・24、 1/7・21 水曜日	15:30～ 16:15					