

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】 運動が苦手でも、もっと速くなりたくても5～12歳の「ゴールデンエイジ」は運動神経が最も伸びる時期。走りをベースに体の使い方を楽しく学び、あらゆるスポーツに活きる体をつくります。	① 4歳～ 小学校低学年 定員なし ② 小学生 各3名	事前 電話申込	初 回 無 料 通常 月謝制 1回1,925円	要 相 談
	10/3～1/30 毎週土曜日 (10/31,1/2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】 「いつまでも自分の足で行きたいところへ」その願いを、専門トレーナーがお一人おひとりの体に合わせて叶えます。「動くのが楽になった」その感覚を、まず体験してください。歩き方・体の使い方を学べるアクティブな体操教室。	成人 定員なし	事前 電話申込	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
	10/1～1/28 毎週木曜日 (10/29,12/31を除く)	11:00～ 12:00					
K5	体ほぐし! かんたん夜ヨガ教室		【要予約】 一週間の疲れを週末に持ち越していませんか? 金曜の夜、疲れたカラダをリラックス×リセット。ポーズより、ほぐれる感覚を楽しむ初心者向けヨガで、スッキリした休日を迎えましょう。ぜひ、手ぶらでお越しください。	成人 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
	10/2～1/29 毎週金曜日 (10/30,1/1を除く)	19:00～ 20:00					
K6	若返り! 良い姿勢作り教室		【要予約】 凝り固まった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・肩こり・ねこ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3名	事前 電話申込 定員制	初 回 無 料 通常 1回1,000円	要 相 談
	10/2・16,11/6・20,12/4・18, 1/15・29 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。練習用パウスカートの無料レンタル有り。動きやすい服装で手ぶらで参加できます。	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	不 可
	10/14・21・28 11/11・18・25 12/9・16・23 1/6・13・27 水曜日	14:00～ 15:00					