

定期教室ご案内

2024/12/1号

新町温水プールアクアピア 定期教室 2024年度 1月～3月

場所	曜日	教室名	内容	期日	時間	対象	料金	定員
プール	月	水中ウォーキング	歩行動作・ストレッチ・筋肉トレーニング	1/20～3/17	13:00～14:00	16歳以上	3,500円	20人
	水	アクアビクス	音楽にあわせた水中トレーニング 筋肉トレーニング・ストレッチ	1/8～3/5	13:00～14:00	16歳以上	3,500円	15人
フロア	月	モーニングヨガ	自律神経のバランスを整え、体質改善・ダイエットにも効果的。優しいヨガです	1/20～3/17	10:00～11:00	16歳以上	4,500円	12人
		ヨガ	ヨガ独特のポーズや呼吸法で柔軟性や筋力アップやボディバランスの向上になります		11:00～12:00	16歳以上	4,500円	12人
		NEWはじめてのフラダンス	はじめての大人向けフラダンス		13:00～14:00	16歳以上	4,500円	12人
		ストレッチ健康&リズム体操	ストレッチ運動と体操を行い肩こりや腰痛を予防していきます。		15:00～16:00	16歳以上	4,500円	12人
	水	大人フラダンス	大人向けフラダンス	1/8～3/5	11:00～12:00	16歳以上	4,500円	12人
		ZUMBA GOLD	ラテン系の音楽に合わせてダンスエクササイズ。初心者、高齢者の方向け		12:00～13:00	16歳以上	4,500円	12人
		ストレッチ健康	ストレッチ運動を行うことにより、腰痛防止や肩こり改善をします。		13:00～14:00	16歳以上	4,500円	12人
		NEW 棒びくす	ひのきの棒を使った機能改善体操やほぐし		14:30～15:30	16歳以上	4,500円	12人
	木	肩こり腰痛改善ストレッチ	どなたでも出来る簡単なストレッチ。気持ち良く自身のペースで色々な部位を伸ばし腰痛・肩こり予防をしていきます。	1/9～2/27	10:00～11:00	16歳以上	4,500円	12人
		NEW 初級ベリーダンス (エジプト発祥の民族舞踊)	楽しく踊りながら、体幹や日常生活で使わない体の部位を動かしていきます。		13:00～14:00	16歳以上	4,500円	12人
		ベリーダンス (エジプト発祥の民族舞踊)	楽しく踊りながら、体幹や日常生活で使わない体の部位を動かしていきます。		14:15～15:15	16歳以上	4,500円	12人
		ヨガ	ヨガ独特のポーズや呼吸法で柔軟性や筋力アップやボディバランスの向上になります		18:00～19:00	16歳以上	4,500円	12人
		ナイトアロマヨガ	アロマの香りと共に一日の疲れを癒しませんか？ゆったりとしたヨガです。		19:00～20:00	16歳以上	4,500円	12人
	金	NEW リトミック教室	音楽を通して親子で触れ合い遊び子供の成長を促す	1/10～2/28	10:00～11:00	0～1歳児親子	4,500円	8組
		LET'S 筋トレ	音楽にあわせて全身の筋力トレーニングをしていきます		15:45～16:30	16歳以上	4,500円	12人
	土	ヨガ	ヨガ独特のポーズや呼吸法で柔軟性や筋力アップやボディバランスの向上になります	1/11～3/1	11:00～12:00	16歳以上	4,500円	12人
HIPHOP		振付を覚えて曲に合わせて楽しくカッコ良く踊ります	毎週土曜日 (月4回)	16:00～16:50	1年～3年生	6,000円	10人	
					17:00～17:50	4年～6年生	6,000円	10人

○場所 高崎市新町温水プール「アクアピア」・下河原テニスコート

○費用 教室によって異なりますがプールやフロアでの教室は別途入場料(大人310円・小中学生100円)が必要となります。(幼児・65歳以上はかかりません。)

○お申し込み日 市内 12月2日(月)から 12月8日(日)
市外 12月9日(月)から 12月15日(日)

○お申し込み方法 電話での予約制

○抽選結果のお知らせ 12月16日(月)に電話がなければ当選となります。(お申込みされた全ての方)

○料金のお支払い 2024年 12月18日(水)～2024年 12月23日(月)までに施設までお越し頂きお支払をお願い致します。

○教室のキャンセル 教室開催前日までにご連絡下さい。又、火曜日は、休館日となっておりますので、お気を付けてください。尚、それ以降のキャンセルは受け付けませんのでご了承下さい。

○お申し込みの人数が8人以下の場合、開催を中止にいたしますのでご了承下さい。

○教室開催後、途中からの参加は可能です。すでに終了している日数分を値引きした金額が教室参加料となります。

お問い合わせ 新町温水プール「アクアピア」 ☎0274-20-2215