

南魚スポーツパラダイス 参加者募集

申 ディスポートに設置の申込書に記入し、料金を添えてフロントにお申し込みください。
 ※定員に達し次第締め切ります。(電話での申込みはできません) 保険料は、年会費・受講料に含まれます

リズム体操教室

軽快なリズムにのって体を動かします。運動不足の解消にいかがですか。

期 9月8日～12月8日(9月22日、29日、11月3日、24日を除く)の毎週火曜日(全10回)
時 13:00～14:00 **対** 16歳以上 **定** 50人
費 会員：無料、一般：4,500円
受付け 8月18日(火) 9:00～

らくらく青竹教室

青竹踏みを取り入れた簡単なエクササイズです。

期 9月10日～11月19日(9月17日を除く)の毎週木曜日(全10回)
時 13:00～14:00 **対** 16歳以上 **定** 40人
費 会員：無料、一般：4,500円
受付け 8月20日(木) 9:00～

リラックスヨガ教室

やさしいヨガのポーズで、呼吸を意識。心を穏やかにします。

期 9月10日～11月19日(9月17日を除く)の毎週木曜日(全10回)
時 14:30～15:30 **対** 16歳以上 **定** 40人
費 会員：無料、一般：4,500円
受付け 8月20日(木) 9:00～

パワーヨガ教室

筋トレ要素の強いヨガのポーズで、体を鍛えます。

期 9月11日～11月20日(9月18日を除く)の毎週金曜日(全10回)
時 19:00～20:00 **対** 16歳以上 **定** 40人
費 会員：無料、一般：4,500円
受付け 8月21日(金) 9:00～

フラダンス教室

フラの音楽に合わせてゆらゆらダンス。気分もリフレッシュできます。

期 9月11日～11月20日(9月18日を除く)の毎週金曜日(全10回)
時 11:00～12:00 **対** 16歳以上 **定** 50人
費 会員：無料、一般：4,500円
受付け 8月21日(金) 9:00～

70'S ディスコダンス教室

定番の音楽で楽しくエクササイズ!

期 9月9日～11月18日(9月16日を除く)の毎週水曜日(全10回)
時 13:00～14:00 **定** 30人
費 会員：無料、一般：4,500円 **対** 30歳以上
受付け 8月19日(水) 9:00～

美ボディメイクニング教室

小さなボールを使いゆっくり時間をかけて、体を整えます。

期 9月10日～11月19日(9月17日を除く)の毎週木曜日(全10回)
時 9:45～10:45 **対** 16歳以上 **定** 25人
費 会員：無料、一般：4,500円
受付け 8月20日(木) 9:00～

ボディメイクニング教室

関節や筋肉に痛みを感じる人、体型が気になる人にお勧めの教室です。

期 9月11日～11月20日(9月18日を除く)の毎週金曜日(全10回)
時 10:00～10:50 **対** 16歳以上 **定** 25人
費 会員：無料、一般：4,500円
受付け 8月21日(金) 9:00～

スポーツ教室 体育寺子屋

運動が苦手な子どもたち集まれ!自分のできる運動を見つけよう。

期 9月13日(日)、10月18日(日)、11月8日(日)、12月6日(日) **時** 9:30～11:30 **対** 小学生
定 20人 **費** 会員：1,200円、一般：2,000円
受付け 8月17日(月) 9:00～

けんこうセルフケア教室

体をケアする方法を学びましょう。自宅でも簡単にできます。

日 9月27日(日) **時** 14:00～15:30 **対** どなたでも
定 12人 **費** 会員：300円、一般：500円
受付け 8月24日(月) 9:00～

親子体験イベント「稲刈り・芋ほり収穫体験」

鎌を使った稲刈り体験、芋掘りを行います。芋はその場で焼いて食べます。たくさん取れたら持ち帰りもできます。

日 9月20日(日) ※雨天中止 **時** 10:00～12:00
対 どなたでも **定** 親子14組
費 会員：300円、一般：500円(4・5歳児：150円、0～3歳児：無料)
受付け 8月17日(月) 9:00～