

## 令和4年度 第1期(4月～7月)陸の教室 参加者募集

**受講料** [スポパラ会員]無料、[一般]各4,500円(スポーツチャンバラ:会員4,500円、一般6,750円)

※ベビーマッサージ教室:会員・一般ともに受講料のほか別途材料費500円

**教室:全10回**

教室名	開催曜日・時間	開始日	対象者:対・内容:内
リズム体操	火 13:00～14:00	4/5	対16歳以上 内軽快なリズムで楽しく体を動かします
<b>NEW</b> ステップフィットネス	19:00～20:00		対16歳以上 内踏み台を使った人気のフィットネス
スポーツチャンバラ(全15回)	19:00～20:00		対小学生以上 内空気の入ったソフト剣で戦うスポーツ
ディスコステップ	水 13:00～14:00	4/6	対だれでも 内懐かしのディスコサウンドでレッツダンシング
ベビーマッサージ(全5回)	木 10:30～12:00	4/7	対生後2か月～ハイハイ前の乳児とお母さん 内赤ちゃんとママの肌のふれあいを体感
リラックスヨガ	14:30～15:30		対16歳以上 内心穏やかにゆったり時間をかけ、ヨガのポーズでスッキリ
楽しいキッズダンス	17:30～18:30		対4歳(年中)児～小学1年生 年内年中児から始められるヒップホップダンス
らくらく青竹	木 13:00～14:00	4/14	対16歳以上 内青竹ふみで全身の機能を高めます
ボディメイキング	金 10:00～10:50	4/8	対16歳以上 内ボールで体のゆがみやバランスを整えます
フラダンス	11:00～12:00		対16歳以上 内ハワイの伝統舞踊。アロハの精神で、ゆったり楽しく踊ります
<b>NEW</b> ゆるピクス	13:00～14:00		対16歳以上 内ゆるくて簡単な楽しいエクササイズ
パワーヨガ	19:00～20:00		対16歳以上 内筋トレ要素の強いヨガポーズでエクササイズ

## 陸の教室 通年教室参加者募集

**受講料** [スポパラ会員]無料、[一般]各4,000円(卓球教室のみ大人1回200円、高校生以下1回100円)

※長期太極拳教室は、会員・一般問わず、別途月額2,000円が必要です

教室名	開催曜日・時間	期間	教室内容
卓球 (冬の土曜日は時間変更)	木・土曜日 10:00～12:00	4月～3月	経験・年齢・性別は問いません。健康づくり・仲間作りに楽しく汗を流しましょう。
	隔週金曜日 19:30～21:00	4月～11月	卓球初心者の小・中学生あつまれ。
長期太極拳 (上海蟹)	水曜日 19:30～21:00	4月～3月	正しい姿勢、深い呼吸でゆっくり、なめらかな動きで全身運動をします。長期間にわたって運動したい人に最適です。
4人制ワンバウンド バレーボールクラブ	水・木曜日 13:30～15:30	11月～3月	ソフトバレーボールを使うので痛くなく、運動が苦手な人でも簡単な軽運動です。
6人制ワンバウンド バレーボールクラブ	火・金曜日 13:30～15:30	4月～3月	通常のバレーボールとほぼ一緒です。ワンバウンドさせるので簡単にできます。
チャレンジ 坂戸山	期間内いつでも	5月1日(日)～ 10月31日(月)	期間内に40回登頂をめざしてチャレンジ。
チャレンジ 世界一周		5月1日(日)～ 令和5年2月28日(火)	「健康増進」「ダイエット」など、数字で目標を設けて運動します。

※詳しくは、各教室参加者募集要項をご覧ください。都合により日程を変更する場合があります。保険料は年会費と受講料に含まれます(当該教室時のみ有効)