



袋井市風見の丘 健康づくりウィーク 教室内容詳細



日付	曜日	プログラム名	内容	時間	講師	持ち物	受講料
3月18日	月	子ども英語 幼児	音楽やリズム、全身を使つてのゲーム等のレッスンで、心と体で話せる英会話を習得していきます。	15:00~16:00	カワイ音楽 教室講師	飲み物	
		子ども英語 児童		16:00~17:00		飲み物、筆記用具	
3月24日	日	一緒にサーキット&コア	ストレッチポールやボールを使って体を整え、コアトレーニングやマシンを使ってシェイプアップ。	11:00~12:00	松本智さん	室内シューズ、飲み物、タオル	
3月25日	月	親子ふれあい トレーニング	親子で楽しくふれあいながらビジョントレーニングを行います 集中力・運動能力の向上に役立ちます♪	11:15~12:00	太田由美さん	飲み物、タオル	
3月28日	木	元気はつらつ シニア教室	簡単な体操(運動)で、凝り固まった身体をほぐし、しなやかで動きやすい、痛みのない体作りをしましょう。	10:00~11:00	村松美どりさん	飲み物、タオル	無料
		ヴィンヤサヨガ	簡単なポーズで筋力や柔軟性を向上。 また、呼吸を意識し心身をリフレッシュさせます。	11:15~12:15	藤田浩美さん	飲み物、タオル、 ヨガマット(ある方)	
		肩・腰リラックス体操	痛みなく骨の並びを整え、疲れにくい体づくりを目指します。	13:30~14:30	熊切千晶さん	飲み物、タオル	
3月29日	金	フラダンス	フラに必要なしなやかな筋力を身につけ、健康作りや体力維持向上を目指します。初めての方でも安心して受けられます。	13:30~14:30	村松美どりさん	飲み物、タオル	
		キッズダンス 年中・年長	ダンスの基礎からリズム感を学びます。	15:00~16:00	KASUMIさん	室内シューズ、飲み物、タオル	
		小学生ダンス	音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、ダンスの基礎やリズム感を学んでいきます。	17:00~18:00			
		メンズピラティス	男性限定のピラティスです♪運動不足の方、メタボや腰痛改善にも効果的です。	19:30~20:30	田口智華さん	飲み物、タオル	
3月30日	土	簡単エアロ &ストレッチ	簡単な動きを組み合わせ楽しくリズムに合わせて踊っていきます。 後半はマットを使用して身体を鍛えたりストレッチを行います。	10:00~11:00	松本智さん	室内シューズ、飲み物、タオル	

- ◆◆ 体験会 申し込みについて ◆◆ ※キャンセル・欠席の際は、風見の丘まで必ず連絡をお願いします※
- ◇受付期間 3月9日(土)朝9時~ ◆先着順にて受け付けます。 風見の丘受付へ直接、もしくはお電話にてお申込みください。
 - ◇前日までに申込者が少ない教室は、開講ができない場合がございます。 ◆定員に達し次第募集終了となります。
 - ◇各教室の持ち物は、お申込み時にお渡しする「教室内容詳細」もしくは電話にてご確認ください。