

袋井市風見の丘 春の無料体験会 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29日	月	子ども英語（幼児）	音楽やリズム、全身を使っ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、筆記用具、色鉛筆	無料
		子ども英語（児童）		16:00~17:00		飲み物、筆記用具	
3月24日	水	ZUMBA	ラテンのリズムに乗って、楽しくシェイプアップ♪	19:00~19:50	山本さおりさん	室内シューズ、飲み物、タオル	
3月25日	木	背骨コンディショニング	その不調、背骨の歪みによるものかもしれません。歪みを本来の位置に整えることによって、様々な症状を改善することを目的とした運動プログラムです。まずは、無理のない範囲で行っていきましょう。	10:00~11:00	村松美どりさん	飲み物、タオル	
		ゆるヨガ①	呼吸で身体の緊張を緩めながら、無理なく気持ちよく身体を動かします。	18:40~19:40	中村江美さん	飲み物、タオル、 ヨガマット（ある方）	
		ゆるヨガ②		19:50~20:50	中村江美さん	飲み物、タオル、 ヨガマット（ある方）	
3月26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	
3月27日	土	キッズエアロビック・ダンス	初めてダンスを始める方にもオススメ リズム感・基礎体力を養い、集中力や表現力・協調性なども身につけられます！ 音楽の楽しさ、身体を動かす楽しさを一緒に学びましょう！	13:30~14:30	村松美どりさん	室内シューズ、飲み物、タオル	
		元気になるヨガ①	パワーヨガをベースに自らの潜在能力に働きかけ、元気にしていくヨガ。	15:30~16:30	山本さおりさん	飲み物、タオル、 ヨガマット（ある方）	
		元気になるヨガ②		17:00~18:00	山本さおりさん	飲み物、タオル、 ヨガマット（ある方）	
		ZUMBA	ラテンのリズムに乗って、楽しくシェイプアップ♪	18:15~19:15	山本さおりさん	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1日（月）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。