

神奈川スポーツセンター 2021年 7月～9月 事前受付教室(大人向け) 参加者募集!



募集期間 5/17(月)～6/8(火)必着です!

ヨーガ
ピラティス
太極拳

ヨーガ

月曜 9:10～10:10

ヨーガのポーズや呼吸法、瞑想法を行います

- 回数: 8回
- 対象: 16歳以上
- 金額: ¥4,800
- 定員: 60人

日程:	7月	5	12	19		
	8月	2	16	30		
	9月	6	13			

パワーヨーガ

月曜 10:30～11:30

筋力を使うポーズを取り入れ、脂肪を燃焼させます

- 回数: 8回
- 対象: 16歳以上
- 金額: ¥4,800
- 定員: 60人

日程:	7月	5	12	19		
	8月	2	16	30		
	9月	6	13			

ピラティス

月曜 11:50～12:50

深層筋を刺激し、体幹の安定とバランスを整えます

- 回数: 8回
- 対象: 16歳以上
- 金額: ¥4,800
- 定員: 60人

日程:	7月	5	12	19		
	8月	2	16	30		
	9月	6	13			

太極拳

火曜 13:05～14:35

太極拳の動きを学び、足腰を鍛えます

- 回数: 11回
- 対象: 16歳以上
- 金額: ¥6,600
- 定員: 75人

日程:	7月	6	13	20	27	
	8月	3	17	24	31	
	9月	7	14	21		

卓球
バドミントン

卓球

※①と②にレベルなどの違いはありません
時間の違いのみです

火曜 ① 9:00～10:45
② 11:00～12:45

仲間作りや技術習得などレベルに応じて楽しみます

- 回数: 11回
- 対象: 16歳以上
- 金額: ¥9,350
- 定員: 各 56人

日程:	7月	6	13	20	27	
	8月	3	17	24	31	
	9月	7	14	21		

バドミントン

木曜 9:00～10:45

レベルに応じて班分けし、仕上げにゲームを行います

- 回数: 10回
- 対象: 16歳以上
- 金額: ¥10,500
- 定員: 44人

日程:	7月	1	8	15	29	
	8月	5	19	26		
	9月	2	9	16		

ベリーダンス
フラダンス

ベリーダンス

火曜 12:00～12:50

エキゾチックな音楽に合わせて、ダンスを踊ります

- 回数: 11回
- 対象: 16歳以上
- 金額: ¥7,150
- 定員: 各 40人

日程:	7月	6	13	20	27	
	8月	3	17	24	31	
	9月	7	14	21		

フラダンス

木曜 11:20～12:10

基本動作や振付を覚え、美しい表現力を養います

- 回数: 10回
- 対象: 16歳以上
- 金額: ¥6,500
- 定員: 40人

日程:	7月	1	8	15	29	
	8月	5	19	26		
	9月	2	9	16		