2026年度　1-2月　成人スタジオ教室

高座施設組合屋内温水プール　　神奈川県海老名市本郷20-1　046-238-8780

【申込期間】 12/23(水) 9：00 ～(1Fプール受付) 〈先着順〉

教　室　名	担当	実施曜日・時間			
リズム♪フィットネス	Seiko	1/5.19　2/2.9.16		火	10:30～11:20
		参加費	￥4,000（全5回）	定員	15名
		ひざが痛くても安心♪簡単だけど効果的！座ったまま、おなか痩せ。エクササイズや筋トレ、ストレッチを行います。			
優しいヨガ	Seiko	1/6.13.20.27　2/3.10.17.24		水	9:20～10:20
		参加費	￥6,400（全8回）	定員	10名
		初心者向け。初めての方でもお気軽にご参加いただけます。呼吸法や様々なポーズを行い、**心と体のバランス**を整えます。適度に体を動かして心も身体もリラックスしましょう。			
ヨガ		1/6.13.20.27　2/3.10.17.24		水	10:30～11:30
		参加費	￥6,400（全8回）	定員	10名
		初めての方でもお気軽にご参加頂けます。呼吸法や様々なポーズを行い、**心と体のバランスを整えます**。適度に体を動かして心も身体もリラックスしましょう！			
ピラティス	真彩	1/7.14.21.28　2/4.11.18.25		木	9:20～10:20
		参加費	￥6,400（全8回）	定員	8名
		正しくカラダを使うことを目標に、呼吸とともにカラダを整えていきます。**初めての方**でもお気軽に参加いただけます。			
ボディケアピラティス		1/7.14.21.28　2/4.11.18.25		木	10:30～11:30
		参加費	￥6,400（全8回）	定員	8名
		ツボやリンパにアプローチして全身をほぐすことでカラダを整えていきます。**ストレッチ、セルフケアが中心**のクラスです。			
肩こり・腰痛体操①	Mika	1/8.15.22.29　2/5.12.19.26		金	10:00～10:50
		参加費	￥6,400（全8回）	定員	10名
		腰痛や肩こり、ひざ痛、坐骨神経痛で困っている方におススメの初心者向けプログラムです。【背骨コンディショニング】			
肩こり・腰痛体操②	Mika	1/8.15.22.29　2/5.12.19.26		金	11:00～11:50
		参加費	￥6,400（全8回）	定員	10名
		腰痛や肩こり、ひざ痛、坐骨神経痛で困っている方におススメの初心者向けプログラムです。【背骨コンディショニング】			
体力UPヨガ	だくみ	1/9.16.23.30　2/13.27		土	9:50～10:50
		参加費	￥4,800（全6回）	定員	9名
		運動不足を解消しながら、体力アップを目指します。ご自分に合った運動強度で無理なく身体を動かして、ストレスも解消していきましょう。			
柔軟力UPヨガ		1/9.16.23.30　2/13.27		土	11:00～12:00
		参加費	￥4,800（全6回）	定員	9名
		リラクゼーション系プログラムを中心に、身体の柔軟力アップを目指します。**初めての方**も、**身体が硬いと感じる方**も安心してご参加いただけます。			

定員に満たない教室のみ **初回体験** 1,000円	①館内掲示板または受付にて各スタジオ教室の空き状況をご確認ください。 ②受付にてご希望のスタジオ教室の初回体験にお申込み、ご受講ください。 ※お申込は1時間前より受付可能です。

お申込み・注意点など

- **有料教室申込は受付カウンターへ直接お願い致します。（電話予約は出来ません。）**

【必要なもの】
- 動きやすい服装でご参加ください。
- ヨガマットをご持参ください。（お忘れの際は、貸出し用マットがございます）

【その他】
- 開催日前日までに参加者が不在の場合、休講となります。
- 受講料の払戻は出来ません。

2026/11/21

その他、ご不明な点は受付までお問合せ下さい。