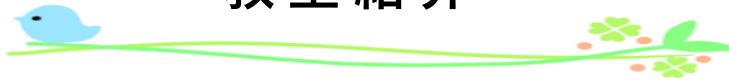


教室紹介



火曜日

【スマイルヨガサークル（タオ）】 講師：高山 知子先生

経絡の気の巡りをよくして自分らしく、より健やかに若るエクササイズです。

【ウェルネス健康ヨガ教室】 講師：高山 知子先生

ヒーリングが重要！自分を意識しながら身体を動かし共に連動させながら身体の歪みを整えます。

【スモールボールエクササイズ教室】 講師：関根 美和先生

スモールボールを使い、美しい姿勢やしなやかな筋肉、動きやすいからだを作りたい方におススメです。

水曜日

【ウェイクアップヨガ教室】 講師：渡部 敦子先生

胸を大きく広げカラダを目覚めさせ、足元を大地に根付かせゆっくりとしたポーズを楽しんでください。

【リフレッシュヨガ教室】 講師：渡部 敦子先生

「静」・「動」。ヨガによる様々なポーズで心と身体の調和を図り、ライフバランスを整えます。

【機能改善体操教室】 講師：関根 美和先生

呼吸をベースに流れるように動き、体を温め簡単な筋トレ、ストレッチを行います。

【健康体操教室】 講師：原田 美幸先生

3B体操を基準に「心と身体の健康づくり」。音楽に合わせて楽しみながら身体を動かします。

【フラダンス教室2】 講師：稲坂 真利子先生

健康のために楽しくフラを始めませんか！初心者の方でも安心して参加できます。

ダンス経験がない方でも無理なく踊れ、全身を使うのでシェイプアップも期待できます。

【ジュニア卓球養成講座】（第2・4水曜日） 講師：八千代市卓球連盟

小学4年生～6年生を対象にした卓球教室です。

木曜日

【ベーシックヨガ教室】 講師：宇都宮 優子先生

呼吸を大切に。動きを丁寧に。使うべき筋肉をきちんと使い、お休みのポーズを交えながら暖急をつけて無理なく気持ちよく体を動かしていきます。

金曜日

【フラダンス教室1】 講師：稲坂 真利子先生

ハワイアンミュージックはリラックス効果があります。

どなたでも参加できます。水曜日と金曜日、両方参加されても楽しめる内容となっています。

【大人の卓球教室】 講師：八千代市卓球連盟

初心者・初級者のための卓球教室です。

9月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
		10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室① *ekahi		
				13:00~15:00 大人の卓球教室		
		13:50~14:50 フラダンス教室②*elua				
6	7	8	9	10	11	12
	9:00~10:30 スマイルヨガサークル	9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 ウエルネス健康ヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
	13:30~14:30 スモールボールエクササイズ	11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室*ekahi		
				13:00~15:00 大人の卓球教室		
		13:50~14:50 フラダンス教室*elua				
		17:30~19:30 ジュニア卓球養成教室				
13	14	15	16	17	18	19
休館日	9:00~10:30 スマイルヨガサークル	9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 ウエルネス健康ヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
	13:30~14:30 スモールボールエクササイズ			11:30~12:30 フラダンス教室*ekahi		
		13:15~14:30 健康体操教室(未定)		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		13:50~14:50 フラダンス教室*elua				
20	21	22	23	24	25	26
敬老の日	休館日	9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室	秋分の日			
		10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室				
		11:45~12:45 機能改善体操教室				
		13:15~14:30 健康体操教室(未定)		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		13:50~14:50 フラダンス教室*elua				
		17:30~19:30 ジュニア卓球養成教室				
27	28	29	30			
休館日	9:00~10:30 スマイルヨガサークル					
	11:00~12:30 ウエルネス健康ヨガ教室		11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
	13:30~14:30 スモールボールエクササイズ	11:45~12:45 機能改善体操教室				
		13:50~14:50 フラダンス教室*elua				

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				11:30~12:30 フラダンス教室①		
				13:00~15:00 大人の卓球教室		
4	5	6	7	8	9	10
休館日	9:00~10:30 スマイルヨガサークル	9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 ウエルネス健康ヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
	13:30~14:30 スモールボールエクササイズ	11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室①		
		13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		13:50~14:50 フラダンス教室②				
11	12	13	14	15	16	17
休館日	9:00~10:30 スマイルヨガサークル	9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 ウエルネス健康ヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
	13:30~14:30 スモールボールエクササイズ	11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室①		
		13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		13:50~14:50 フラダンス教室②				
		17:30~19:30 ジュニア卓球養成教室				
18	19	20	21	22	23	24
休館日	9:00~10:30 スマイルヨガサークル	9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 ウエルネス健康ヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
	13:30~14:30 スモールボールエクササイズ	11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室①		
		13:15~14:30 健康体操教室		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		13:50~14:50 フラダンス教室②				
25	26	27	28	29	30	31
休館日	9:00~10:30 スマイルヨガサークル	9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 ウエルネス健康ヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
	13:30~14:30 スモールボールエクササイズ	11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室①		
		13:15~14:30 健康体操教室				
		13:50~14:50 フラダンス教室②				
		17:30~19:30 ジュニア卓球養成教室				