

レッスンのご案内

HULA HULA

フラダンスの基本の振付を習得しながら、フラのスピリッツを感じながら踊る楽しいエクササイズです。未経験の方も楽しめます。



ヨガ

呼吸法とヨガ独特のポーズを中心にこなうプログラムです。心身のリラックスと調整を目的としています。



いきいきワクワク健康体操

いつまでも健康でイキイキと元気に過ごしましょう！

介護予防運動指導員や健康運動指導士の有資格者による60歳以上限定の高齢者向け「健康づくり教室」です。難しい運動はなく、転倒予防や運動器向上に向けてのカンタンな運動と講習を行っています。



初めての方は初回1レッスン無料でご参加いただけます。

※既往歴、現在の健康状態によってはご参加をお断りする場合がございます。

バドミントンA・B

年齢・性別を問わず楽しめる生涯スポーツ。基本ストローク中心の指導で、初級から中級の方まで楽しみながらレベルアップが期待できます。



スイムレッスン 初・中・上級

未経験で全く泳げない方から、4泳法をマスターしたい方までレベル別レッスンを開催しています。



はじめてヨガ

ヨガ独特の呼吸・瞑想・ポーズなどの基本を覚えていくはじめての方や初級者の方向けの優しいクラスです。



太極拳

ゆるやかな円の動きと自然な呼吸で、様々な型を行っていきます。新陳代謝や内臓の働きが高まるほか、体の機能も改善されます。



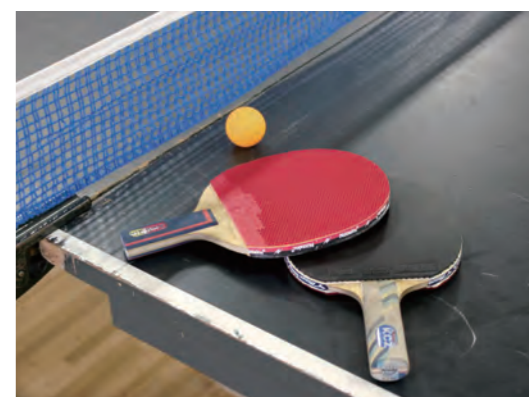
健康体操

体力づくりはもちろん、思いっきり笑ってストレス発散していただける教室です。笑いあり、涙ありの楽しいレッスン、ぜひご参加ください。



卓球

初心者の方や初級者の方でも楽しく始められます。基本フォームやラケットの選び方など基礎から丁寧に指導いたします。



バドミントン教室(夜の部)

仕事帰りや、クラブ活動終わりでも参加ができます。初心者の方には基礎から丁寧に、経験者の方は更なるレベルアップが目指せる教室です。



硬式テニス

初心者から中級、上級とレベル別のクラスなので、お気軽に参加いただけます。テニスを通して体力づくり・健康維持をしましょう。

