

火 曜	初級ヨガ (講師 西田 秀美)	10:30~11:30 (受付10:00~) 準備物：運動のできるもの着用、ヨガマット、汗ふき用のタオル、飲み物	
	ゆったり バランスボール (講師 西田 秀美)	12:00~13:00 (受付11:30~) 準備物：運動のできるもの着用、ヨガマット、汗ふき用のタオル、飲み物	《先着20名》
	健康体づくり (講師 石橋 誠人)	13:30~14:30 (受付13:00~) 準備物：運動のできるもの着用、汗ふき用のタオル、飲み物	
	きれいになるヨガ リラクソヨガ パワーヨガ (講師 西田 秀美)	1コース目 18:15~19:15 (受付17:45~) 2コース目 19:30~20:30 (受付19:00~) 準備物：運動の出来るもの着用、ヨガマット、タオル ※貸出はありません。	《先着30名》
水 曜	腰肩プロジェクト (講師 石附 次郎)	10:00~11:00 (受付9:30~) 準備物：運動の出来るもの着用、タオル ※貸出はありません。	
	はじめてのエアロ (講師 浜田 美沙)	13:30~14:30 (受付13:00~) 準備物：運動の出来るもの着用、タオル、室内用運動シューズ ※貸出はありません。	
	骨盤調整ストレッチ (講師 浜田 美沙)	13:30~14:30 (受付13:00~) 準備物：運動の出来るもの着用、タオル ※貸出はありません。	
木 曜	ステップアップ太極拳 (講師 根本 範昭)	10:00~11:30 (受付9:30~) 準備物：運動のできるもの着用、汗ふき用のタオル、飲み物	
	ピラティス (講師 浜田 美沙)	13:30~14:30 (受付13:00~) 準備物：運動のできるもの着用、ピラティスボール、汗ふき用のタオル、飲み物	《先着30名》
	ボクサピクス (講師 石橋 誠人)	強度★★★ 19:00~20:00 (受付18:30~) 準備物：運動の出来るもの着用、室内用運動シューズ ※貸出はありません。	
金 曜	フリーヨガ (講師 西田 秀美)	9:15~10:15 (受付9:00~) 準備物：運動の出来るもの着用、ヨガマット ※貸出はありません。	
	入門太極拳 (講師 根本 範昭)	10:00~11:30 (受付9:30~) 準備物：運動のできるもの着用、汗ふき用のタオル、飲み物	
	ビューティー シェイプエアロ (講師 石倉 恵美)	10:30~11:30 (受付10:00~) 準備物：運動の出来るもの着用、室内用運動シューズ ※貸出はありません。	

1日に2コース開催
開催時間をご確認の上
ご参加ください。
開催順は毎週入れ替り
ます。

《注意事項》

- ・体調をしっかりと整えてご参加ください。
- ・お子様を連れてのご参加は、他のお客様のご迷惑になりますのでご遠慮ください。
- ・教室開始30分前より受付をいたします(金曜フリーヨガ教室講座のみ15分前受付)。
- ・教室開始前に受付、入場を完了してください。
- ・持参物の管理は参加者ご自身でお願いします。(紛失の際、当施設は責任を負いかねます。)
- ・参加料：各教室1人1回 ￥330 対象：高校生以上

☆お問合せ先☆

鹿嶋市立カシマススポーツセンター
〒314-0007 鹿嶋市神向寺23-2
TEL：0299-83-1600