

## 鶴間公園

# 2021年度スポーツ教室 参加者大募集!!

**通年制教室** 2月1日～申込開始!!

**単発教室** スタジオ新スケジュール公開!!

**定期教室** 5月～フラ&かけっこ開講!!



## 単発教室

都度申込で参加する1回制教室

▶2021年4月～のスケジュールです。

カテゴリ (場所)	プログラム名	対象	定員	月	火	水	木	金	土	参加料 (税込)		
フットボール (グラウンド)	個人フットサル (個サル)	16歳以上	20名				19:00-21:00			¥990		
	親子フットサル教室 ※原則第4土曜のみ	親子 (年少-年長)	各16組						9:20-10:50	¥1,540		
		親子 (小1-小3)						11:00-12:30				
テニス (テニスコート)	オプション	16歳以上	各10名		10:50-11:20	10:50-11:20	10:50-11:20	10:50-11:20		¥1,100		
成人スタジオ (スタジオ)	ヨガリラックス	16歳以上	各12名					11:10-11:55		¥880		
	ヨガベーシック				12:05-12:50			12:05-12:50				
	フローヨガ						19:40-20:40				¥990	
	やさしいピラティス					11:10-11:55						
	ピラティスベーシック					11:10-11:55			11:50-12:35			
	カラダリセット							9:10-9:55				¥880
	NEW カラダスッキリ [aroma]						10:15-11:00 ※第1・3・5週開催					
	太極拳						10:15-11:00 ※第2・4週開催					
ベビトレヨガ	母子 (3か月～3歳)	8組						9:50-10:35 ※6月～開始予定	¥990			
キッズスタジオ (スタジオ)	2歳からの運動教室	2歳-4歳	8名			10:15-11:00				¥990		
アウトドア (公園内)	パークフィットネス	16歳以上	12名			11:15-12:00 ※曜日・時間の変動あり				¥990		

プログラム名	内容
個人フットサル (個サル)	試合のみを行うプログラムです。お一人でも気軽に参加できます。
親子フットサル教室	親子でボールを蹴り合って練習・ゲームを行います。
オプション	4つのテーマ (ストローク・ネットプレー・サービス・レシーブ) を日替わりで集中的に行います。
ヨガリラックス	座って行うアーサナを中心に構成する、柔軟性を高め、安らぎを与えるクラスです。
ヨガベーシック	座位と立位のアーサナをバランスよく取り入れ、集中力とリラクゼーション効果を高めるクラスです。
フローヨガ	深い呼吸とアーサナを連動させ流れるように行い、筋持久力・バランス力を向上させるクラスです。
やさしいピラティス	呼吸を意識しながら体幹部をコントロールして動くことを知っていただくクラスです。
ピラティスベーシック	体幹部のコントロールとしなやかに強靱な身体づくりを目指すクラスです。
カラダリセット	ストレッチボールを用いて身体の緊張をほくし、崩れがちな姿勢を改善するクラスです。
カラダスッキリ [aroma]	アロマを用いてリラックスしながらコリ解消。また、骨盤の調整や体幹部の強化を図り、身体の機能改善を目指します。
太極拳	深く呼吸をしながらゆっくり柔らかく身体を動かし、身体と脳の機能改善を目指すクラスです。
ベビトレヨガ	産後のお母さんの身体のケア・トレーニングと、赤ちゃんの脳を刺激して活性化させるクラスです。
2歳からの運動教室	遊びを通じた運動で、コーディネーション能力を育みます。
パークフィットネス	公園で気持ちよくボールウォーキングやサーキットトレーニングなど様々な運動を行い健康を目指します。



**卓球開放** 誰でも利用OK  
毎週土日 13～15時  
770円/30分で貸出中!!  
【ラケット・ピンポン玉レンタル付】  
※施設都合により、中止の場合もございます。

■施設都合・休館日等で変更になる場合がございます。■参加料は、当日参加前に券売機で利用券を購入し、フロントに提出してください。■施設の都合、または最少催行に達しない場合は中止となる場合がございます。■天候不良の場合は中止となる可能性がございます。開始45分前までに判断し、中止の場合はホームページにて告知いたします。■2歳からの運動教室は、お子さま一名につき、保護者の方はお一人までスタジオに入ってください。

## 申込方法

WEB・フロント・電話にてお申込受付

- 初めの方はお電話にて会員番号を取得 (会員登録) し、初期登録を行ってください。
- 会員番号をお持ちの方は、右記のQRコードからお申込いただけます。
- 毎月1日から次月開催分の申込が可能になります。

初期登録  
と教室  
申込は  
コチラ



