

令和5年度 教室のご案内

会場:NTN総合運動公園2F

	教室名	開催予定日	曜日・時間	受講料	定員	受付日
第1期	バランス体操	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19 (予備日) 6/26 7/3	月曜 13:30~14:30	全10回 5,000円	15人	3/14(火) ・10時より窓口 ・12時より電話
	太極拳	5/11・18・25 6/1・8・15・22・29 7/6・13 (予備日) 7/20・27	木曜 13:30~15:00	全10回 5,000円	15人	
	筋膜リリース	5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 7/7・14 (予備日) 7/21・28	金曜 10:00~11:00	全10回 5,000円	15人	
	フラダンス	4/12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21 (予備日) 6/28 7/5	水曜 10:00~11:15	全10回 5,000円	15人	
第2期	バランス体操	9/4・11・25 10/2・16・23・30 11/6・20・27 (予備日) 12/4・11	月曜 13:30~14:30	全10回 5,000円	15人	8/8(火) ・10時より窓口 ・12時より電話
	太極拳	9/14・21・28 10/5・12・19・26 11/2・9・16 (予備日) 11/30 12/7	木曜 13:30~15:00	全10回 5,000円	15人	
	筋膜リリース	9/1・8・15・22・29 10/6・13・20・27 11/10 (予備日) 11/24 12/1	金曜 10:00~11:00	全10回 5,000円	15人	
	フラダンス	9/20・27 10/4・11・18・25 11/1・8・15・22 (予備日) 11/29 12/6	水曜 10:00~11:15	全10回 5,000円	15人	
第3期	バランス体操	1/15・22・29 2/5・19・26 3/4・11 (予備日) 3/18・25	月曜 13:30~14:30	全8回 4,000円	15人	12/12(火) ・10時より窓口 ・12時より電話
	太極拳	1/11・18・25 2/1・8・15・22・29 3/7・14 (予備日) 3/21・28	木曜 13:30~15:00	全10回 5,000円	15人	
	筋膜リリース	1/5・12・19・26 2/2・9・16 3/1・8・15 (予備日) 3/22・29	金曜 10:00~11:00	全10回 5,000円	15人	
	フラダンス	1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/6・13 (予備日) 3/20・27	水曜 10:00~11:15	全10回 5,000円	15人	

【バランス体操】

体力に自信のない方でも大丈夫。簡単な運動ゲームで全身のバランスを整えながら楽しく体を動かします。

持ち物:運動ができる服装

【太極拳】

筋肉や関節をゆっくり動かすことで体のバランス力をアップさせる健康法です。

持ち物:運動ができる服装

【筋膜リリース】

筋肉の周りの筋膜を道具を使ってほぐしながら体の動きを改善する教室です。

持ち物:5本指ソックス、床に敷くもの(タオル、ヨガマットなど)

【フラダンス】

小学生から90歳まで受講されている方もみえます。

ハワイアンミュージックに癒やされて、心と体の健康づくりをしましょう。

持ち物:動きやすい服装。あればフレアスカート(タイトスカートNG)。基本裸足で行います。

各教室への申し込み方法

- ①所定の申込用紙に必要事項を記入。
- ②各教室受付日時にNTN総合運動公園クラブハウスへ。
- ③申込用紙と受講料を添えて窓口でお申し込み。
- ④電話申し込みの場合→申し込み後1週間までに申込用紙、受講料を窓口まで。

必ずお読みください

※先着順のお申し込みのため、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
 ※受講中に負傷した場合、保険の対象となります。
 ただし、症状によっては適応されない場合があります。詳しくは受付窓口まで。
 ※受付終了後は、料金の還付及び教室・受講者の変更はできません。

電話申し込み・問い合わせ

☎0594-32-2000

NTN総合運動公園

〒511-0944 桑名市芳ヶ崎1859-4

検索 桑名市スポーツ施設

