

# 見田記念体育館 コース型教室

2020年10月～12月(3ヶ月間)の予定表

**回数券制** 回数券で色々なクラス参加OK! (満員講座除く)

・筋力向上  
・矯正する  
・ゆるめる

開始時間  
変更



講座名	日時	開催日	料金	
背骨コンディショニング	火曜日(第1.3) 13:30-14:20	10月6・20 11月10・17 12月1・15	回数券 を購入	定員:14名 多目的室

※ストレッチポールを使い、**姿勢改善・肩、腰、膝、股関節**の痛みに効果を発揮します。  
『ゆるめる運動』『背骨矯正』『筋力向上』をマットの上で出来る簡単な運動で行います。



ヨガティス	月曜日 13:30-14:20	10月5・12・19 11月2・9・16・23 12月7・14・21	回数券 を購入	定員:14名 多目的室
-------	--------------------	--	------------	----------------

ヨガで**リラックス、柔軟性、体調改善力**を高め、ピラティスではお腹周りを意識して動き、**筋力UP姿勢改善、関節の可動性とバランスの取れた美しい身体作り**を目指します。



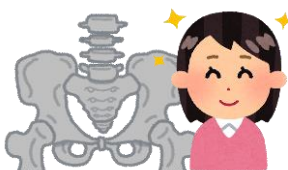
バレトン (バレエ・フィットネス・ヨガ)	木曜日 15:00-15:50	10月1・8・15・22・29 11月5・12・19・26 12月3・10・17・24	回数券 を購入	定員:19名 体育室
-------------------------	--------------------	---	------------	---------------

**フィットネス・バレエ・ヨガ**を組み合わせると汗がかけます。**全身の筋力バランス、柔軟性、心肺機能の向上**。さらに**脂肪燃焼にも効果**があります。是非ご参加ください。



親子体操 (3歳以上の子と保護者)	金曜日 15:00-15:50	10月2・9・16・23 11月6・13・20・27 12月4・11・18・25	回数券 を購入	定員:7組 多目的室
----------------------	--------------------	--	------------	---------------

親子協力して行い、**コミュニケーション促進、社会性の育成、運動能力と体力の向上**  
四股の動きを多く行い**バランスの取れた身体作り**を目指す体操教室です。



骨盤エクササイズ	金曜日 16:00-16:50	10月2・9・16・23・30 11月6・13・20・27 12月4・11・18・25	回数券 を購入	定員:14名 多目的室
----------	--------------------	---	------------	----------------

**下半身・お腹周りが気になる方に最適**なプログラム。身体を支える**骨盤の歪みを改善**  
**代謝UP、ぽっこりお腹改善、太ももの引き締め**効果があります。

**申込み・体験参加随時受付しています!!**

《お願い》 お休みされる場合は、事前に窓口連絡いただけますようお願いいたします。

- ・定員に満たない講座の体験参加(有料・各1回まで)、途中申込み随時募集しています。
- ・参加には事前に申し込みが必要です。鎌倉市在住以外の方も参加可能です。
- ・申し込みは先着順とさせていただきます。満員になり次第、受付を締め切らせていただきます。
- ・天候不良、諸事情により日程変更になる場合がございます。
- ・飲み物(フタ付き)、タオル、室内専用運動靴、ストレッチマットお持ちの方はご持参ください。
- ・参加対象は15歳以上の方です。
- ・回数券ルールについては、施設までお問い合わせください。

体育館の最新情報をチェック!!



お申込み・お問い合わせは、見田記念体育館受付へ!! TEL0467-24-1415