

見田記念体育館 コース型教室

運動を継続し、免疫力UP!!

2021年7月～9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)

8回券6,100円 / 4回券3,250円 / 体験820円



講座名	日時	開催日	料金	定員・会場
ヨガティス	月曜日 13:30-14:20	7月5・12・19 8月2・9・16・23 9月6・13	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。

・筋力向上
・矯正する
・ゆるめる



背骨コンディショニング	火曜日 13:30-14:20	7月6・20 8月3・17・31 9月7・21	回数券 を購入	定員:14名 多目的室
-------------	--------------------	-------------------------------	------------	----------------

※ボールを使い、姿勢改善・肩、腰、膝、股関節の痛みにも効果を発揮します。
『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。



やさしいバレエ (超入門クラス)	水曜日 9:30-10:30	7月7・14・21・28 8月4・11・18・25 9月1・8・15・22・29	回数券 を購入	定員:12名 多目的室
---------------------	-------------------	--	------------	----------------

これからバレエを始めたい、興味をお持ちの方が安心して参加できます。
座った状態でストレッチやトレーニング、クラシック音楽に合わせて踊るクラスです。自分が理想とする身体、姿勢を一緒に目指しましょう。是非1度体験参加してみてください。



ボディバランス LES MILLSプログラム	金曜日 9:30-10:30	7月2・9・16・30 8月6・20・27 9月3・10・17・24	回数券 を購入	定員:14名 多目的室
---------------------------	-------------------	--	------------	----------------

ヨガ・太極拳・ピラティスを音楽に合わせて行います。腹筋、背筋、柔軟性、平衡感覚が高まり、自分のペースでご参加いただけます。是非一度ご体験を!!



ボディケア	金曜日 15:30-16:20	7月2・9・16・30 8月6・20・27 9月3・10・17・24	回数券 を購入	定員:14名 多目的室
-------	--------------------	--	------------	----------------

「ボールで骨盤をほぐし、エクササイズで歪みを整え、綺麗で理想的な身体を目指します。」リラックスした雰囲気の中で、様々な不調を改善するエクササイズクラスです。

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、諸事情等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。
- ・コース型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!!



お問い合わせは、見田記念体育館へ!! TEL0467-24-1415 (9:00-17:00まで)