

第2期

# 7月開講!

## 南城市健康教室

ピラティスやヨガの教室、バレエやZUMBAなどのダンスレッスン、女性限定の教室、小学生のお子様を対象の体操教室など様々な「健康教室」を開講いたします。

### ご案内

ひとつの教室につき

回数 **全10回** 定員 **20名**

受講料 **5,500円(税込)**

1回あたり550円(税込)の10回コースとなります。



🌸ピラティス (陸上競技場 会議室)		<b>NEW</b> ひざ痛改善体操 (体育館 サブコート)	🌸体幹ヨガトレーニング (陸上競技場 会議室)		
《月曜日》9:45~10:45		《月曜日》14:00~15:00		《月曜日》14:30~15:30	
7月	4日 11日 25日	7月	4日 11日 25日	7月	4日 11日 25日
8月	1日 8日 15日 22日 29日	8月	1日 8日 15日 22日 29日	8月	1日 8日 15日 22日 29日
9月	5日 12日	9月	5日 12日	9月	5日 12日

🌸子供バレエ (陸上競技場 会議室)		🌸大人バレエ (陸上競技場 会議室)		<b>女性限定</b> メリハリボディ教室 (陸上競技場 会議室)	
《水曜日》17:30~18:20		《水曜日》19:00~20:00		《金曜日》16:00~17:00	
7月	6日 13日 20日 27日	7月	6日 13日 20日 27日	7月	1日 8日 15日 22日
8月	3日 17日 24日 31日	8月	3日 17日 24日 31日	8月	5日 19日 26日
9月	7日 14日	9月	7日 14日	9月	2日 9日 16日

🌸呼吸と動き流れるヨガ (陸上競技場 会議室)		🌸ZUMBA (体育館 サブコート)		🌸ジュニアの体操教室 (体育館 サブコート)	
《金曜日》19:00~20:00		《土曜日》19:30~20:30		《土曜日》17:30~18:30	
7月	1日 8日 15日 22日 29日	7月	9日 16日 23日 30日	7月	9日 16日 23日
8月	5日 12日 19日 26日	8月	6日 20日 27日	8月	6日 20日 27日
9月	2日	9月	3日 10日 17日	9月	3日 10日 17日 24日