

2020年度 加古川ウェルネスセンター 教室スケジュール一覧

祝日です。

曜日	木曜日												金曜日																													
教室名	太極拳			スモールグループ エクササイズ				アロマヨガ				ママの引き締め ヨガ		産後の骨盤調整 ヨガ		じっくり調整ヨガ		女性のための ピラティス		チアダンスkids		チアダンス ジュニア		自力整体B																		
時間	(初心)9:40-10:40		(経験)10:50-12:00	(上級)13:15-14:30				20:00-21:00				20:00-21:00				9:50-10:35		10:50-11:40		11:50-12:55		13:15-14:30		16:15~17:45		17:45-18:45		19:15-20:30														
対象	16歳以上の方		16歳以上の方	16歳以上の方 (講師から推薦された 方のみ)				16歳以上の女性				16歳以上の女性				16歳以上の方 (お子様連れ可)		産後2ヶ月~1年まで 16歳以上の女性 (お子様連れ可)		16歳以上の方		16歳以上の方 女性限定		4歳~小学3年生		小学4年生~ 中学生		16歳以上の方														
場所	スタジオ 2			スタジオ 1				スタジオ 2				スタジオ 2				スタジオ 2		スタジオ 2		スタジオ 1		スタジオ 1		スタジオ 2																		
講師名	上柳 幸子			竹内 渉				美香				正木 祥子				石松 朱美		石松 朱美		平田 葵衣		平田 葵衣		Miy																		
持ち物	タオル・飲み物・動きやすい服装			タオル・飲み物 動きやすい服装				タオル・飲み物 動きやすい服装				タオル・飲み物・動きやすい服装				タオル・飲み物 動きやすい服装		タオル・飲み物 動きやすい服装		白を基調とした 室内用シューズ 飲み物・タオル		白を基調とした 室内用シューズ 飲み物・タオル		5本指ソックス(素足でも可) スポーツタオル 飲み物・動きやすい服装																		
受講料/回数	¥4,000/月 (4回コース)																								¥4,500/月 (3回コース)				¥4,000/月 (4回コース)													
回数	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
4月期	2	9	16	23	9	16	23	30	2	9	16	23	3	10	17	24	3	10	17	24	3	10	17	24	10	17	24	3	10	17	24	10	17	24	3	10	17	24				
5月期	4/30	14	21	28	14	21	28		4/30	14	21	28	8	15	22	29	8	15	22	29	1	8	15	22	8	15	22	1	8	15	22	8	15	22	1	8	15	22				
6月期	4	11	18	25	4	11	18	25	4	11	18	25	5	12	19	26	5	12	19	26	5	12	26		5	19	26	5/29	5	12	19	5	12	19	5	12	19					
7月期	2	9	16	23	2	9	16	30	2	9	16	30	3	10	17	24	3	10	17	24	3	10	17	24	3	17	31	3	10	17	3	10	17									
8月期	7/30	6	20	27	6	20	27		6	20	27		7/31	7	21	28	7/31	7	21	28	7/31	7	21	28	7	21	28	7/31	7	21	28	7	21	28	7/31	7	21	28				
9月期	3	10	17	24	3	10	17	24	3	10	17	24	4	11	18	25	4	11	18	25	4	11	25		4	18	25	4	11	25	10/2	4	11	25	4	18	25	4	11	25		
10月期	1	8	15	22	1	8	15	22	1	8	15	22	2	9	16	23	2	9	16	23	2	16	23	30	9	16	23	9	16	23	9	16	23	30	9	16	23	30				
11月期	5	12	19	26	5	12	19	26	5	12	19	26	6	13	20	27	6	13	20	27	6	13	20	27	6	13	27	6	13	27	6	13	27	6	13	27	6	13	27			
12月期	3	10	17	24	3	10	17	24	3	10	17	24	4	11	18	25	4	11	18	25	4	11	18	25	4	18	18	4	11	18	25	4	18	18	4	11	18	25				
1月期	7	14	21	28	7	14	21	28	7	14	21	28	8	15	22	29	8	15	22	29	8	15	22	29	15	22	29	8	15	22	29	8	15	22	29	8	15	22	29			
2月期	4	11	18	25	4	18	25		4	18	25		5	12	19	26	5	12	19	26	5	12	19	26	5	12	19	5	12	19	5	12	19	5	12	19	5	12	19	5	12	19
3月期	4	11	18	25	4	11	18	25	4	11	18	25	5	12	19	26	5	12	19	26	5	12	19	26	5	12	19	5	12	19	5	12	19	5	12	19	5	12	19	5	12	19
定員	各20名			5名				15名				15名		10名		15名		15名		25名		25名		15名																		
教室内容	全身の筋肉をバランスよく動かし、心身ともに鍛えることができます。また、不眠症・高血圧などにも効果が期待できます。			全身の筋肉をバランスよく動かし、心身ともに鍛えることができます。また、不眠症・高血圧などにも効果が期待できます。講師からの推薦を受けてより深く太極拳を学ぶ方のクラスです。				女性限定の格闘技ダイエットエクササイズです。本格的なミット打ちや今話題のトレーニングを使い、理想的な体型を手に入れましょう。				リラックスさせる香りや音の中で、ヨガでゆっくりとカラダを動かして、日常の疲れを解きほぐします。		日頃の疲れをヨガで解消しながらシェイプアップを目指し、元気に楽しく身体を動かして行きます。		出産で開いた骨盤を整えていきます。身体を引き締め効果、肩こり・腰痛を改善を期待できます。		いろいろなヨガのポーズを行い、身体の歪みを調整していきます！		ピラティスの呼吸法や姿勢で本来持つ機能を目覚めさせ、しなやかな身体をつくる女性のための教室です。		チアダンスの楽しさはもちろん、礼儀やマナー、協調性も身につきます！笑顔・元気・協調性・思いやりをモットーにしています		筋肉や内臓の疲労、骨格のゆがみなどを自力で取り除く手法をお伝えしていきます！																		
備考	祝日はスタジオ2 10:00~11:15にて実施 月曜日クラスと振替可能																																									

※日程が変更する場合があります、予めご了承ください。スケジュール更新日をスタッフへお問合せください。