

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	月曜日				火曜日				水曜日															
教室名	乳幼児 わくわく体操		ベビーマッサージ		自力整体A		JSAボール エクササイズ		フラダンス				JSAボール エクササイズ											
時間	10:00-11:00		11:15-12:15		19:15-20:30		10:00-11:30		(入門)10:00-11:00		(中級)11:10-12:10		(初級)13:00-14:00		19:00-20:30									
対象	歩き始めた1歳～3歳の お子様と保護者		生後2ヶ月～1歳6ヶ月までの お子様と保護者		16歳以上の方		16歳以上の方		16歳以上の方				16歳以上の方 (初級よりステップアップした方)		16歳以上の方 (入門よりステップアップした方)									
場所	スタジオ2				スタジオ2				スタジオ2				スタジオ2											
講師名	上杉 忍				miy				山中 秀一				沖永 陽子											
持ち物	バスタオル・飲み物 動きやすい服装				5本指ソックス(素足可)・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				飲み物・タオル・筆記用具 動きやすい服装でご参加ください											
受講料/回数	¥3,000/月 (3回コース)				¥4,000/月 (4回コース)				¥2,000/月 (2回コース)				¥4,000/月 (4回コース)				¥5,000/月 (4回コース)				¥2,000/月 (2回コース)			
回数	1	2	3		1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2				
4月期	6	13	20		6	13	20	27	14	28	1	8	15	22	1	8	15	22	1	15				
5月期	11	18	25		4	11	18	25	12	26	6	13	20	27	6	13	20	27	6	20				
6月期	1	8	15		1	8	15	22	9	23	3	10	17	24	3	10	17	24	3	17				
7月期	6	13	20		6	13	20	27	14	28	1	8	15	22	1	8	15	22	1	15				
8月期	3	17	24		3	17	24	31	11	25	7/29	5	19	26	7/29	5	19	26	5	19				
9月期	7	14	28		7	14	21	28	8	29	2	9	16	23	2	9	16	23	2	16				
10月期	5	12	19		5	12	19	26	13	27	9/30	7	14	21	9/30	7	14	21	7	21				
11月期	2	9	16		2	9	16	23	10	24	10/28	11	18	25	10/28	11	18	25	11	18				
12月期	7	14	21		11/30	7	14	21	8	22	2	9	16	23	2	9	16	23	2	16				
1月期	4	18	25		11	18	25	2/1	12	26	6	13	20	27	6	13	20	27	6	20				
2月期	1	8	15		8	15	22	3/1	9	23	3	10	17	24	3	10	17	24	3	17				
3月期	1	8	15		8	15	22	29	9	23	3	10	17	24	3	24	17	24	3	17				
定員	15組				15名				20名				各15名				15名							
教室内容	オリジナルサーキット運動で『身体感覚』を身に付け、マッサージや歌遊びを通して親子のコミュニケーションを深めます！		オイルでマッサージすることにより親子関係に『愛着関係』を築き、心と身体により刺激を与えます！		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！		関節が滑らかになり、今までに感じたことのない心地よい体感覚を楽しめます。		甘いハワイアンミュージックの音色に癒されながら、下半身から指先まで全身を動かすフラは、どなたでもたのしみながら心身のバランスを整えることが出来ます。未経験の方でも安心してご参加いただけます。				甘いハワイアンミュージックの音色に癒されながら、心身のバランスを整えることが出来る最適なフィットネスです。				甘いハワイアンミュージックの音色に癒されながら、心身のバランスを整えることが出来る最適なフィットネスです。							
備考					祝日はスタジオ2 10:00～11:15にて実施 金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。