

# カルチャー教室受講者募集中

あなたに合った各種教室をお選びください！

見学・体験も  
随時受付中！！



教室名	曜日	時間	定員	参加費	回数	対象	内容
乳幼児わくわく体操	月曜	10:00	15組	3,000円	3回	歩き始めた1歳～3歳未満の子どもと保護者	身近にある遊び道具を使った遊びやオリジナルサーキット運動で「身体感覚」を身に付けていきます。また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ながら自立を促していきます。
ベビーマッサージ	月曜	11:15	15組	3,000円	3回	2ヶ月～1歳6ヶ月の子どもと保護者	オイルを使ってママが赤ちゃんをマッサージすることで、肌を触れる、声を掛ける、視線を合わせて親子関係に重要な「愛着関係」を築いていきます。
親子スイミング	月・木	10:00	各20組	各8,000円	各8回	6ヶ月～3歳未満の子どもと保護者	赤ちゃんとのスキンシップや水慣れに！簡単なアクアビクスで、お母さんの運動不足解消と下腹部の引き締めエクササイズを行なっています！！
JSAボールエクササイズ	火・水	火：10:00 水：19:00	各20人	各2,000円	各2回	16歳以上の方	ボールにそっと身を委ねるだけで驚くほど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。
フラダンス（入門）	水曜	13:00	15人	8,000円	8回	16歳以上の方	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していきます。
フラダンス（初級）	水曜	10:00	15人	5,000円	4回	16歳以上の方 （入門よりステップアップ）	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していきます。
フラダンス（中級）	水曜	11:10	15人	5,000円	4回	16歳以上の方 （初級よりステップアップ）	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していきます。
水中運動教室	水曜	14:00	30人	8,000円	8回	60歳以上の方	水中での運動は腰や膝への負担が少なく、身体に対して非常にやさしい運動です。ハードに動くよりも楽しく運動することを目的とした教室です。
太極拳（初心）	木曜	9:40	20人	8,000円	8回	16歳以上の方	誰にでもお手軽に挑戦でき、全身の筋肉をバランスよく動かし、心身共に鍛えることができます。不眠症・高血圧などにも効果をもたらします。
太極拳（経験）	木曜	10:50	20人	4,000円	4回	16歳以上の方	誰にでもお手軽に挑戦でき、全身の筋肉をバランスよく動かし、心身共に鍛えることができます。不眠症・高血圧などにも効果をもたらします。入門コースからのステップアップコースです。
太極拳（上級）	木曜	13:15	20人	4,000円	4回	16歳以上の方 （講師から推薦のある方のみ）	誰にでもお手軽に挑戦でき、全身の筋肉をバランスよく動かし、心身共に鍛えることができます。不眠症・高血圧などにも効果をもたらします。経験コースから更に学びたい方へ。
アロマヨガ	木曜	20:00	15人	8,000円	8回	16歳以上の方	心身をリラックスさせたい方を対象に、香りと音を使い、精神に刺激を与えると共に、ゆっくりと身体を動かしながら心身のバランスを整えていきます。
ママの引き締めヨガ	金曜	9:50	15人	8,000円	8回	16歳以上の方 （お子様連れ可）	日頃のストレスや体の疲れをヨガで解消しながらシェイプアップを目指して元気に楽しくヨガを行ないます。
産後の骨盤調整ヨガ	金曜	10:50	10人	8,000円	8回	産後2ヶ月～1年までの女性 （お子様連れ可）	出産で開いた骨盤を整えていきます。体を引き締めたい方や肩こり・腰痛を改善したい方にも効果が期待できます。
じっくり調整ヨガ	金曜	11:50	15人	8,000円	8回	16歳以上の方	ヨガの呼吸法でいろいろなポーズを行ない、身体の歪みを矯正していきます。どなたでも気軽に参加していただけます。
はじめてスイミング	金曜	10:30	20人	8,000円	8回	16歳以上の方	泳げない方のために、水慣れ・顔付けからクロールが泳げるようになるまで丁寧に指導します。自己流で泳いでいる方にも基礎から指導します。
たのしくスイミング	金曜	11:30	20人	8,000円	8回	4泳法を楽しく泳ぎたい 16歳以上の方	クロール、平泳ぎ、バタフライ、背泳ぎの4泳法を楽しく泳ぎたい方におススメ。
女性のためのピラティス	金曜	13:15	15人	8,000円	8回	16歳以上の女性	人間が本来持つ機能を目覚めさせ、女性の美しく、しなやかな身体を作るための教室です。ピラティスの呼吸法や姿勢を説明し、基礎となるエクササイズを行ないます。
チアダンス Kids	金曜	16:45	20名	各4,500円 （教材費別）	各3回	4歳～小学3年生	ポンポンを持ってリズムにあわせ、ダンスやコールをすることで周りの人に元気を与えます。また、笑顔・元気・思いやりをモットーにしており、礼儀やマナー、協調性も身につきます。
チアダンス ジュニア	金曜	17:45	20名	各4,500円 （教材費）	各3回	小学4年生～中学生	ポンポンを持ってリズムにあわせ、ダンスやコールをすることで周りの人に元気を与えます。また、笑顔・元気・思いやりをモットーにしており、礼儀やマナー、協調性も身につきます。
自力整体A・B	月・金	19:15	各15人	各8,000円	各8回	16歳以上の方	日常生活によって発生した筋肉や内臓の疲労、骨格のゆがみなどを自力によって取り除く新しい手法で、どなたでもご参加いただけるスクールです。
幼児スイミング	木・金	16:00	各20人	各8,000円	各8回	4～6歳（未就学児）	「顔付け」、「潜る」、「浮く」といった水慣れを行なうクラスです。水中では普段とは違った身体感覚を感じて、成長期における心身の発育・発達を促します。
小学生スイミング	月・木・金	17:15	各20人	各8,000円	各8回	小学生	クロールの導入から20M完泳を目指したクラスです。水中運動で成長期における心身の発育・発達を促すとともに集団行動の中で礼儀やマナーなど社会性を身に付けられます。
障がい児水泳教室	土	13:00	15組	10,000円	10回	3～17歳の知的障がい児と保護者	年齢別特性・発育発達を踏まえ無理のない段階指導で水泳技術を高め、生涯水泳を目標にしています。

お申込み方法  
・教室参加の方  
・体験参加の方

■直接フロント又はお電話にてお申込みください。

※講師の都合により日程等が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

開館時間 / 月～土 9:30～21:30 / 日・祝日 9:30～18:00

休館日：第1・3火曜日、年末年始（12/29～1/3）

※火曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館となります。

加古川ウェルネスセンター 検索

お気軽にお問い合わせ・お申し込みください！ 加古川ウェルネスセンター

TEL 079-433-1124  
〒675-0058 加古川市東神吉町天下原370