

ほっとプラザはるみ 10月～12月有料教室のご案内

教室名	内容	曜日・時間・料金	開催日
フラダンス	癒しのハワイアンミュージックを使用し、基本からどなたでも楽しく踊っていただけます。 華やかな踊りをマスターしましょう。	火曜日：14：00～15：30 全9回登録：13,500円 体験：1,600円 体験は1回限りとさせていただきます。	10/7,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16
高齢者筋力アップ	転倒予防や脳の活性トレーニングを含んだ高齢者の筋力アッププログラム。 65歳以上対象で、運動をこれから始めたいという方も安全に安心してご参加いただけます。	木曜日：14：00～15：00 全10回登録：8,000円 当日参加：900円	10/2,9,16,23 11/1,13,20,27 12/4,11,18
マットピラティス	正しい呼吸法で緊張をほぐし、身体の芯（コア）の筋力をトレーニングします。 姿勢調整やボディメイクに効果があり、女性を中心に高い人気の注目プログラム。	金曜日：10：30～11：45 全10回登録：8,000円 当日参加：900円	10/3,10,17,24 11/7,14,28 12/5,12,19
ベビーマミービクス	親子でリズムに合わせて楽しく運動し、お子様の健全な発育や、親御様の運動不足解消やシェイプアップに効果的なプログラム。 親子でいっしょに気持ちの良い汗を流しましょう！	土曜日：10：30～11：30 全10回登録：8,000円 当日参加：900円	10/4,11,18 11/1,8,15,29 12/6,13,20
ゆったり水泳	水泳が初めての方や初心者の方でも、楽に力まずに、ゆっくりと泳げるようになる為のクラス。 水慣れ～クロールを慌てずに丁寧に指導をしていきます。	水曜日：14：00～14：45 全10回登録：8,000円 当日参加：900円	10/1,8,15,22,29 11/12,26 12/3,10,17
イシュタ ヨガ	個人のペースを尊重し、呼吸・ポーズ・瞑想により筋力と柔軟性を鍛えながら、身体と心の調和をとっていくプログラム。 幅広い年齢層から好評を得る人気のクラスです。	木曜日：11：00～12：15 全10回登録：8,000円 当日参加：900円	10/2,9,16,23 11/13,20,27 12/4,11,18

施設利用料が別途必要となります。
お申込みはフロントにて承ります。
スクール料金の返金は致しかねますので、予めご了承下さい。

持ち物
スタジオプログラム

トレーニングウェア・シューズ、タオル、飲み物（蓋付き。但しビンや紙パックは除く）

プールプログラム

水着・スイムキャップ・ゴーグル

その他不明な点はお問い合わせ下さい。

定員になり次第締め切りとさせていただきますので、お早めにお申込み下さい。

「ほっとプラザはるみ」
中央区晴海5-2-3
03-3531-8731

指定管理者
株式会社 山武