



注意
電力事情にともない講座を中止する場合がございます。ご了承の上お申し込みいただきますようお願い致します。



ほっとプラザはるみ 4月～6月有料講座のご案内

教室名	内容	曜日・時間・料金・定員	開催日
ファイティングBOX 担当：芦川 (スタジオプログラム)	ボクシングの動きで体をシェイプアップ。本格的なボクシングの技術を身に付け、ミット打ちや縄跳びで全身の脂肪の燃焼と運動能力アップにもつなげるプログラムです。(初心者大歓迎)	月曜日：19：00～20：15 登録料：600円×残り講座日数 当日参加：900円 定員：15名	4/9,16,23,30 5/14,21,28 6/11,18,25 (全10回)
はいさい！すこやか体操教室 担当：塚本 (スタジオプログラム)	きびきびとした沖縄空手の動きを取り入れた体操で体力の向上を目指します。 筋力ではなく、姿勢や呼吸を意識した動きですので、体力に自信の無い方やシニアの方におススメです。 ※「はいさい」とは沖縄の方言で「こんにちは」という意味です。	月曜日：14：00～15：00 登録料：600円×残り講座日数 当日参加：900円 定員：15名	4/9,16,23,30 5/14,21,28 6/11,18,25 (全10回)
フラワーレッスン 担当：富川 (スタジオプログラム)	授業内容はフラワーアレンジメントや華道の垣根にとらわれず季節やイベントなどに合わせてお花を楽しんでいきます。新鮮な市場からのお花で気分もリフレッシュ。コース終了時にはフラワーアレンジメント・華道の基礎が身に付いています。	火曜日：15:30～17:00 登録料：4,000円×参加回数 1回参加：4,000円 定員：10名	4/10,17,24 5/1,15,22,29 6/5,12,19 (全10回)
フラダンス 担当：石山 (スタジオプログラム)	基本のステップをマスターしながら心癒されるハワイアンソングに合わせて優雅にフラを楽しむクラスです。	火曜日：13:00～14:30 登録料：1,000円×残り講座回数 1回参加：1,500円 定員：20名	4/10,17,24 5/1,15,22,29 6/5,12,19 (全10回)
ゆったり水泳 担当：大竹 (プールプログラム)	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～クロールを慌てず丁寧な指導が受けられます。	水曜日：14：00～14：45 登録料：600円×残り講座日数 当日参加：900円 定員：8名	4/11,18,25 5/16,23,30 6/6,13,20,27 (全10回)
リラックス ヨガ 担当：矢沼 (スタジオプログラム)	リラックスヨガでは、ゆったりとしたペースでヨガの基礎的な呼吸法と、身体に無理のないポーズとの組み合わせを行っていくことで、副交感神経が優位に断たせ疲労回復、身体調整、ストレッチ緩和へと導いていきます。	水曜日：20：00～21：15 登録料：600円×残り講座日数 当日参加：900円 定員：20名	4/11,18,25 5/16,23,30 6/6,13,20,27 (全10回)
イシュタ ヨガ 担当：高山 (スタジオプログラム)	ニューヨーク発祥のヨガ。 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。	木曜日：10：30～11：45 登録料：600円×残り講座日数 当日参加：900円 定員：20名	4/5,12,19,26 5/3,10,17,24,31 6/7,14,21,28 (全13回)
高齢者筋力アップ教室 担当：芦川 (スタジオプログラム)	転倒予防や脳の活性化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 登録料：600円×残り講座日数 当日参加：900円 定員：20名	4/5,12,19,26 5/3,10,17,24,31 6/7,14,21,28 (全13回)
マットピラティス 担当：小島 (スタジオプログラム)	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。 姿勢調整やポディー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 登録料：600円×残り講座日数 当日参加：900円 定員：20名	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22 (全10回)
シェイプ&リラックス 担当：田中 (プールプログラム)	前半はミットを使用して水の抵抗を使い、筋力アップと脂肪燃焼効果を高めます。後半は関節の可動域を広げる動作を入れて柔軟性を高めていきます。全身のシェイプアップとその後のケアまで行える教室です。(初心者大歓迎)	金曜日：11：00～12：00 登録料：600円×残り講座日数 当日参加：900円 定員：10名	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22 (全10回)
ベビーマミーピクス 担当：辻 (スタジオプログラム)	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！（1歳半～4歳対象 お子様1名に対し保護者1名が必要です。）	土曜日：10：30～11：30 登録料：600円×残り講座日数 当日参加：900円 定員：20組	4/14,21,28 5/12,26 6/2,9,16,23,30 (全10回)
ハタ ヨーガ 担当：田中(由) (スタジオプログラム)	様々な流派がある中で、ヨガの源流とも言えるヨガ。ハタ ヨーガは伝統的でありながら、今現在最も広く受け入れられているスタイルです。 「ハ=ha」は太陽・吸う息、「タ=tha」は月・吐く息を表し、「ハタ」は太陽と月、陽（精神性）と陰（生命力）が一つに結ばれたものという意味。その2つのエネルギーのバランスを、ポーズやブリーザーマ（呼吸法）を中心に行い、コントロールし、調和させることがハタヨガの目的です。	日曜日：15：00～16：15 登録料：600円×残り講座日数 当日参加：900円 定員：20名	4/8,15,22,29 5/6,13,20 6/3,10,17 (全10回)

「ほっとプラザはるみ」
中央区晴海5-2-3
03-3531-8731
<http://www.chuo-hot.com/>

指定管理者
株式会社 山武