

週間教室スケジュール【日中】 オレンジ…一般 ピンク…子ども

	月	火	水	木	金	土
13:00						
14:00	<p><b>バレエで筋トレ ～バレトン教室～</b></p> <p>フィットネス・バレエ・ヨガを融合したエクササイズです。動きがシンプルで簡単。体幹や骨盤矯正、ヒップアップにも効果あり!!!</p> <p>時間 14:00～15:00 会場 三国運動公園 講師 廣田 衣美</p>	<p><b>健康体操教室 【丸岡】</b></p> <p>身体だけでなく脳トレも実施中！アットホームな雰囲気と先生の軽快なトークで楽しく身体を動かしましょう♪</p> <p>時間 13:30～14:20 会場 丸岡体育館 講師 野田 美雪</p>	<p><b>楽しい健康体操</b></p> <p>食べたら動こう!! 食のアドバイスと日常生活に役立つところとからだの健康づくりを行います。</p> <p>時間 13:30～14:20 会場 春江体育館 講師 半澤 清江</p>	<p><b>ヨガ教室</b></p> <p>昼から、気持ちの良いヨガで心も身体もリフレッシュしませんか？自律神経を整え、心身の不調を和らげます。</p> <p>13:30～14:30 三国体育館 吉村 亜希子</p>	<p><b>シニアのための ピラティス</b></p> <p>日常生活に必要な筋肉を無理なくトレーニングできます。身体の癖を直し、姿勢やボディバランスを整えていきます。</p> <p>14:00～15:00 丸岡体育館 椿山 舞依</p>	<p><b>土曜午後のヨガ教室</b></p> <p>土曜日の午後からヨガをはじめませんか？ ヨガでリラックスすれば、心身の不調が緩和されストレス解消にもなります。</p> <p>時間 14:00～14:50 会場 春江体育館 講師 吉村亜希子</p>
15:00						