

ラビカフィットネス教室

月	やさしい体ほぐし ★		一般男女		ストレッチ・呼吸法により、全身をほぐし、ゆがみなども寛解できるようになります。		会場	文化ホール	講師名	石橋浩子
	日 時	4/2・9・16・30 6/4・11・18	5/7・14・21 10:00~11:00	回数	10回	定員	50名	受講料	2,500円	
	マットピラティス ★		高校生以上男女		姿勢改善を目的にエクササイズを行います。ピラティスで美しい姿勢を身につけましょう!		会場	第1・2 学習室	講師名	米山達哉
火	ZUMBAズンバ® ★★★		一般男女		自分のペースでラテンのリズムに合わせて楽しくフィットネス!初めての方でも楽しめます!		会場	第二階 多目的ルーム	講師名	SATO & TAKA
	日 時	4/2・9・16・30 6/4・11・18	5/7・14・21 20:00~21:00	回数	10回	定員	25名	受講料	3,500円	
	ゆっくりエアロビクス ★		一般男女		音楽に合わせて軽めの全身運動を楽しみながら行います。(歩く位の速さです)		会場	文化ホール	講師名	曾田千香
水	脂肪燃焼エアロビクス ★★		一般男女		エアロビクスの変化を楽しみながら、全身運動を行います。途中チューブトレーニングも楽しみましょう!初心者大歓迎!!		会場	文化ホール	講師名	岸野裕美
	日 時	4/10・17・24 6/5・12・19	5/8・15・22・29 13:30~14:30	回数	10回	定員	50名	受講料	2,500円	
	やさしいヨガルーシーダットン ★		小学生高学年以上		シンプルな呼吸法と簡単なポーズを行います。※夜間のため、小学生は保護者同伴のうえご参加ください。		会場	第1・2 学習室	講師名	石橋浩子
木	楽しく踊るフラダンス ★		一般男女		体力や年齢に関係なくフラダンスを踊りましょう。		会場	文化ホール	講師名	スタジオ エムカ 渡辺美恵子
	日 時	4/4・11・18・25 6/6・13	5/9・16・23・30 13:30~14:30	回数	10回	定員	40名	受講料	3,500円	
	ステップエクササイズ ★★★		高校生以上男女		音楽に合わせてステップ台への昇降運動を行います。脂肪燃焼と足腰強化に効果的です。		会場	文化ホール	講師名	杉浦礼子
金	太極拳 ★		一般男女		ゆったりと柔らかく全身を動かすことで、心も体もリフレッシュ!		会場	文化ホール	講師名	西巻珠美
	日 時	4/12・19・26 6/7・14・21	5/10・17・24・31 10:00~11:30	回数	10回	定員	50名	受講料	2,500円	
	NEW キッズダンス		5才以上対象(年中児~小学校6年生まで可)		体育の授業が好きになる!!		会場	文化ホール	講師名	近藤智子
金	わくわくエアロビクス ★★		一般男女		音楽に合わせて、楽しく全身運動を行います。初めての方も大丈夫です。		会場	文化ホール	講師名	近藤智子
	日 時	4/5・12・19・26 6/7・14	5/10・17・24・31 17:30~18:15	回数	10回	定員	50名	受講料	4,000円	
	誰でもヨガ ★		一般男女		運動が苦手、ヨガ初心者、年齢に関係なく誰でも参加できます。		会場	文化ホール	講師名	山崎典子
金	NEW 誰でもエアロビクス ★★		一般男女		運動が苦手な方、体力に自信のない方でも安心して参加できます。		会場	文化ホール	講師名	山崎典子
	日 時	4/13・20・27 6/1・8・15・22	5/11・18・25 9:45~10:45	回数	10回	定員	50名	受講料	3,500円	
	日 時	4/13・20・27 6/1・8・15・22	5/11・18・25 11:00~12:00	回数	10回	定員	50名	受講料	3,500円	

※☆マークは難易度の目安です。☆の数が増えると強度も高くなります。