

Jr. バスケットボール

楽しみながら、体力・集中力・仲間との協調性も育てます。初心者でも安心してスタートでき、経験者はさらにステップアップを目指せます。自分の「できた！」を増やしていこう！

- ▶日時：金曜日 19:00～21:00
- ▶場所：南義務教育学校太子学舎大体育館
- ▶対象：義務教育学校1～6年生
- ▶回数：12回／期 ▶定員：40人
- ▶期別会費：¥3,300

楽笑貯筋

動いていない筋肉や関節を少しづつ動かすことによって筋肉が柔らかくなり、関節可動域が広がります。自分のペースで楽しみながら、治癒力・自己免疫力アップを目指しましょう。

- ▶日時：月曜日 13:30～14:30
- ▶場所：王寺アリーナ
- ▶対象：一般男女 ▶定員：20人
- ▶回数：12回／期 ▶期別会費：¥6,300
- ▶講師：武内 敦子

【一般（高校生以上）スクール一覧】

スクール名	曜日	時間	場所	募集	対象	期別会費	回数
★ 朝スッキリ YOGA	月	9:30～10:30	①	○	一般男女	¥6,300	12
★ バウンドテニス	月	9:30～11:30	①	○	一般男女	¥3,300	12
★ フラダンス	月	10:00～11:00	②	○	一般男女	¥6,300	12
★ 若返り・エンジョイ・エクササイズ	月	12:15～13:15	①	○	一般男女	¥6,300	12
ソフト YOGA	月	13:00～14:00	②	▲	一般男女	¥6,300	12
★ 楽笑貯筋	月	13:30～14:30	①	▲	一般男女	¥6,300	12
★ 初めての太極拳	月	13:30～15:00	①	○	一般男女	¥6,300	12
★ パワー YOGA	月	19:00～20:00	①	▲	一般男女	¥6,300	12
機能改善ピラティス	火	9:30～10:30	①	▲	一般男女	¥6,300	12
★ 血行促進・ストレス解消エクササイズ	火	9:30～11:00	②	○	一般男女	¥6,300	12
★ 元気をつくるシニア健康体操	火	10:00～11:15	①	▲	60歳以上男女	¥6,300	12
ZUMBA®	火	11:00～12:00	①	▲	一般男女	¥4,300	8
★ スポーツ吹矢	火	13:30～15:30	②	○	一般男女	¥3,300	12
★ 楽しく動こう健康体操	水	10:00～11:15	①	○	一般女性	¥6,300	12
★ フォークダンス	水	13:15～15:30	①	○	一般男女	¥6,300	12
整体 YOGA	水	19:00～20:00	②	▲	一般男女	¥6,300	12
ヒップホップダンス	水	20:00～21:00	①	▲	小1～一般男女	¥6,300	12
★ ロコモ予防 YOGA	木	9:20～10:20	①	○	一般男女	¥6,300	12
★ 介護予防トリム体操	木	9:30～11:00	②	▲	一般男女	¥6,300	12
★ ラージボール卓球	木	10:00～11:30	①	○	80歳以下男女	¥3,300	12
★ 健康 UP YOGA	木	10:35～11:35	①	○	一般男女	¥6,300	12
★ 太極拳（カンフーフィットネス）	木	13:00～14:30	①	○	一般男女	¥6,300	12
★ ヒザにやさしいエクササイズ	木	13:30～14:30	①	○	一般女性	¥6,300	12
★ 自彌術	木	15:30～16:45	①	▲	一般男女	¥6,300	12
★ リフレッシュ・エクササイズ	金	9:30～10:45	①	○	一般女性	¥6,300	12
★ 腰痛・肩こり予防ミラクル体操	金	9:30～11:00	②	▲	一般男女	¥6,300	12
★ ママの疲れをほぐす簡単ストレッチ教室	金	10:00～11:00	②	○	未就学児のママ (未就学児同伴可)	¥4,300	8
★ ソフト YOGA II	金	13:00～14:00	①	▲	一般男女	¥6,300	12
整体 YOGA II	金	19:00～20:00	①	▲	一般男女	¥6,300	12

▶場所：①王寺アリーナ ②いずみスクエア ③南義務太子学舎 ▶対象：○…6人以上 ▲…～5人