

《アダストリアみとアリーナ》チケット制教室のご案内

【こころとカラダの調整教室】

- 日程: 下記のスケジュールで実施いたします。
※(大規模イベント開催で休講となる場合がございます)
- 対象: 18歳以上の方
- 定員: 各教室15名(コロナ対策で定員を制限しております)
※ご参加は先着順(15名)となります。
- 料金: 回数券4,400円 (定員に満たないクラスは1回900円で参加可能)
※教室を決めずに、下記の教室を自由にご参加いただけます。

No.	教室名	曜日	時間	講師	対象	参加定員	料金(円)
1	ゆるめるヨガ	火	13:00~14:00	小藺江	18歳以上	15	回数券 4,400円/6回 体験 900円/回
2	シンプルヨガ	水	10:00~11:00	高畑			
3	ペルビックストレッチ		12:00~13:00	小藺江			
4	やさしい健康ピラティス		13:30~14:30	清水			
5	ハッピーヨガ		19:30~20:30	Yukari			
6	骨盤調整ヨガ	木	10:30~11:30	則次			
7	シンプルヨガ	金	10:15~11:15	高畑			
8	リラックスヨガ		14:40~15:40	小藺江			
9	パワーヨガ	土	10:00~11:00	青山			

※教室の内容が変更となる場合がございます。

【65歳からの体力づくり教室】

- 日程: 下記のスケジュールで実施いたします。
※(大規模イベント開催で休講となる場合がございます)
- 対象: 65歳以上の方
- 定員: 各教室15名
- 料金: 回数券4,400円/6回

No.	教室名	曜日	時間	講師	対象	参加定員	料金(円)
1	げんきクラブ①	火	10:30~11:30	清水	65歳以上で 体力に自信 のない方	15	回数券 4,400円/6回 体験 900円/回
2	げんきクラブ②	金	13:00~14:00	白畑(寿)			

【ジュニア ヒップホップスクール】

ヒップホップ未経験の方やダンスの基礎を学びたい方向けの入門クラスです。

- 対象: 小学生
- 定員: 20名
- 参加費: 8,800円(回数券6回分)※スクール参加はチケット制となります。
- 申込: アダストリアみとアリーナ受付にてお申込みください。
※受付、お問い合わせはアダストリアみとアリーナまで ☎303-6335

No.	教室名	曜日	時間	講師	対象	定員	参加費
1	ジュニアヒップホップ スクール	土	10:00~11:00	武藤	小学生	20	回数券 8,800円/6回 体験 1,100円は1度限りとなります。

『教室内容のご案内』

教室名	内 容	時間
ハッピーヨガ	体をほぐし温めてからポーズへ。身体を動かしてところにも快活でハッピーなエネルギーを巡らせましょう。	60分
リラックスヨガ	呼吸や身体のバランスを確認しながら、心と体をリラックスさせていくヨガクラス。	60分
シンプルヨガ	シンプル(基礎)なポーズを行い、快活な毎日へと導くクラス。	60分
ゆるめるヨガ	筋膜をほぐし身体を内側からゆるめて、心地よくほぐしていきます。	60分
骨盤調整ヨガ	骨盤を支えるコアの筋肉の意識や強化。骨盤から全身の調整を行い、姿勢を整え不調を改善していきます。	60分
やさしい健康ピラティス	ポールを使うピラティスで、姿勢を整えて快適な身体に。	60分
ペルビックストレッチ	ペルビック(骨盤)は、身体の要となる部分。骨盤とその周辺を調整したりインナーマッスルを活性化するクラス。	60分
パワーヨガ	ポーズを繰り返して行います。集中力を深めて最後に難易度の高いポーズにチャレンジしていきます。	60分
げんきクラブ①、②	65歳からの体力づくり教室。体を動かし気持ちも前向きに。より快適に過ごすためのエクササイズ。	60分
ジュニアヒップホップ	小学生を対象にヒップホップ未経験の方やダンスの基礎を学びたい方向けの入門クラスです。	60分