



スポーツ教室紹介



親子うんどう



◆親子で楽しく運動を行います。

ウォーキングエアロ



◆ウォーキングを取り入れ簡単なステップで脂肪を燃焼します。

ゲートボール



◆世代を超えた交流を目指して！(小学4年生より対象)

親子ふれあいスポーツ



◆親子で仲良く遊びます。

シェイプアップトレーニング



◆インストラクターによるオリジナルメニューでトレーニング！

ステップエクササイズ



◆ステップ台の昇降運動をしながら、体脂肪が燃焼できます。

キッズピクス



◆子供を対象にしたエアロビ！

後期からの新設教室

- ★ はつらつ健康体操
笑顔で楽しく体操しましょう。
- ★ 親子ピクス
音楽にあわせて親子で楽しく。
- ★ リフレッシュエアロピクス
平日夜のエアロピクスを増設。

しなやかバランストレーニング



◆ムービングディスクに乗って、眠っている筋肉を呼び覚まします。

アクアピクス



◆温水プール『ゆーみんぐ』での水中エアロピクス!!

ゴムバンド健康体操



◆肩こり、腰痛の解消に！ スッキリしますよ！

その他にも さまざまな教室が ありますよ！

- 親子あそび
- こどもたいそう
- フットサル
- シェイプアップエアロビ
- ソフトエアロビ
- スマイルエアロビ
- 太極拳
- ゴルフ
- ロックソーラン
- 硬式テニス
- 剣道