

GasOneアリーナ牧之原 第2期(9月~12月)

中学生以上

いきいき太極拳 多 12回	
火	13:00~14:00 きよこ 定員 10
動く禅ともいわれ、身体、呼吸、心を整え、ゆっくり太極拳の基本動作を覚えていきます。	
9月	10月
10	1,8 22,29
11月	12月
12,19,26	3,10 17,24

優しいピラティス 多 12回	
水	13:00~14:00 井柳 定員 25
体幹を鍛え、心地よい体のポジションに整えます。しなやかで疲れにくい体になっていきます。	
9月	10月
11	2,9,16 23,30
11月	12月
13,20 27	4,11,18

体カアップ運動 多 12回	
金	13:00~14:00 NARU 定員 25
運動が苦手な方でも無理なく体を動かし健康的な体を目指します。	
9月	10月
13,27	4,11 18,25
11月	12月
1,8 15,22	6,13

TaeBo@インパクト 多 11回	
火	19:00~19:45 兵永 定員 20
TaeBo@「タエボー」の動きをベースにキック・パンチなど基礎を重点的に行うクラス。 ※各自グローブ(軍手でOK)持参	
9月	10月
10	1,8,22,29
11月	12月
12,19,26	3,10,17

夜ヨガ 多 10回	
水	20:00~20:50 木村 定員 20
薄暗い環境の中で、一日の終わりに体と心のバランスを整え、リラックスし深い睡眠に導いていきます。	
9月	10月
11,25	9,23,30
11月	12月
13,27	4,11,18

ストレス解消運動 多 12回	
金	14:15~15:15 NARU 定員 25
ストレスで疲れた体をストレッチと呼吸でリラックスしていきます。	
9月	10月
13,27	4,11 18,25
11月	12月
1,8 15,22	6,13

TaeBo@ ※継続者のみ 多 11回	
火	20:00~20:45 兵永 定員 20
募集人数に達した為、新規の申し込みはおこなっておりません。	
9月	10月
10	1,8,22,29
11月	12月
12,19,26	3,10,17

3か月集中ダイエット講座 会 10回	
木	10:00~11:00 濱崎 定員 20
極端な食事制限やきつい運動はリバウンドの元！自然に痩せる習慣と健康な身体作りを目指します。	
9月	10月
12,19,26	3,17,31
11月	12月
7,14 21,28	予備日

初心者向けモーニングヨガ 多 12回	
水	9:30~10:30 Yurika 定員 25
呼吸と共にゆっくりと身体を動かすことで血流が良くなり自律神経を整えます。	
9月	10月
11,18 25	2,9,16 23,30
11月	12月
6,13	4,11

らくらくエアロビクス 多 12回	
木	10:00~11:00 Asami 定員 20
簡単に楽しいエアロビクスと全身のシェイプアップ！盛りだくさんおこないます！	
9月	10月
12,26	3,10 17,31
11月	12月
7,14 21,28	5,12

体質改善ヨガ 多 12回	
水	10:45~11:45 Yukari 定員 25
肩こり、腰痛などの不調を毎月ごとテーマに合わせて体を整え免疫力アップ！	
9月	10月
11,18 25	2,9,16 23,30
11月	12月
6,13	4,11

ZUMBA 多 12回	
木	20:00~21:00 KAZUE 定員 20
ラテンのリズムを中心とした世界中の様々な音楽に合わせて、体を動かす有酸素ダンスプログラムパーティーのような雰囲気の中で楽しく踊りましょう。	
9月	10月
12,19 26	10,17 24,31
11月	12月
7,14 21	5,12

★料金★
(今年度のみ特別価格)
9月~12月
全12回 ¥7,200
全11回 ¥6,600
全10回 ¥6,000

窓口受付
8月20日~



MAKINOHARA_GASONE

kids

わくわくカラテ教室 会 10回	
火	15:00~15:45 まさ先生 定員 25
武道の礼儀作法を学び、空手を中心に幼児期・児童期に必要な運動能力、基礎体力の向上を目指します。(きょうだい関係相談に応じます)	
9月	10月
10	1,8 22,29
11月	12月
12,19 26	3,10

親子運動 ア 10回	
水	10:00~10:50 ゆうき先生 定員 15組
親子のスキンシップをはかりながら、とび箱マットなどを使用して楽しく体を動かしながら、お友達との関わりを初めて体験できる時間です。	
9月	10月
11,18 25	9,16,23
11月	12月
6,13,20	4

わくわくカラテ教室 会 10回	
火	16:00~16:45 まさ先生 定員 25
武道の礼儀作法を学び、空手を中心に幼児期・児童期に必要な運動能力、基礎体力の向上を目指します。(きょうだい関係相談に応じます)	
9月	10月
10	1,8 22,29
11月	12月
12,19 26	3,10

幼児運動遊び ア 10回	
金	16:00~16:50 木村ゆうこ 定員 15
アクティブチャイルドプログラムを取り入れ、とび箱、マット、鉄棒などの大型器具を使用した基本的な運動遊びを行います。	
9月	10月
20	4,11,25
11月	12月
8,15 22,29	6,13

運動神経を育もう！何でも運動教室 ア 10回	
火	16:30~17:20 Ryu 定員 25
「走る」「跳ねる」「投げる」など基本的な動作からスポーツに必要な運動神経を育む教室です。	
9月	10月
10	1,8 22,29
11月	12月
12,19 26	3,10

教室開催に変更がある場合
『GasOneアリーナ牧之原ホームページ』に
情報を発信しています。
【お問い合わせ】
0548-23-5100

運動神経を育もう！何でも運動教室 ア 10回	
火	17:30~18:20 Ryu 定員 25
「走る」「跳ねる」「投げる」など基本的な動作からスポーツに必要な運動神経を育む教室です。	
9月	10月
10	1,8 22,29
11月	12月
12,19 26	3,10

キッズミニトランポリン教室 会 10回	
火	18:00~19:00 植松 定員 25
トランポリンなどを使って遊び感覚で楽しく体を動かして運動能力UP！運動の苦手な子でも楽しめます。	
9月	10月
10	1,8 22,29
11月	12月
12,19 26	3,10



~必ずお読みください~

- 定員に達した時点で受付終了、以降キャンセル待ちとなりますご了承ください。
- お支払後、教室初日当日までは返金可能です。
- 急遽、開催日の変更になる可能性があります。
- お支払は現金のみとなります。

開催場所

- 多** ...多目的室
- 会** ...会議室
- ア** ...アリーナ

スポーツの秋
新しくできた広い施設で
思いっきり体を動かそう