

Gas Oneアリーナ牧之原 第3期(1月~3月)

中学生以上

いきいき太極拳 多 8回					体を温める夜ヨガ 多 8回					ZUMBA20:15~ 多 9回				
火	13:00~14:00	きよこ	定員	10	水	20:00~20:50	木村	定員	20	木	20:15~21:00	KAZUE	定員	20
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。					一日の終わりに体と心のバランスを整え、お腹、足先から温めながらリラックスし、深い睡眠に導いていきます。					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。				
1月	2月	3月	予備日		1月	2月	3月	予備日		1月	2月	3月	予備日	
7,21,28	4,11,18	4,18	3月25日		8,15,29	5,19,26	5,19	3月26日		9,16,23	6,13,20	6,20,27	1月30日 2月27日	
あと5名 TaeBo@インパクト 多 8回					らくらくエアロビクス 多 10回					体力アップ運動 多 8回				
火	19:00~19:45	兵永	定員	20	木	10:00~11:00	Asami	定員	20	金	13:00~14:00	NARU	定員	20
TaeBo@「タエボ」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					簡単なエアロビクス。全身のシェイプアップ基礎代謝力アップや姿勢改善、デトックスなどメリット盛りだくさんのクラスです！					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。				
1月	2月	3月	予備日		1月	2月	3月	予備日		1月	2月	3月	予備日	
7,21,28	4,11,18	4,18	3月25日		9,16,23,30	6,13,20,27	6,20	3月27日		10,17,24,31	7,14,21,28		3月7日	
あと5名 TaeBo@ 多 8回					NEW 筋膜エクササイズ 多 10回					NEW 身体と心をゆるめるリラックスYOGA 多 8回				
火	20:00~20:45	兵永	定員	20	木	11:20~12:10	Asami	定員	20	金	14:15~15:15	NARU	定員	20
Billy隊長が考案したテコンドーとボクシングの要素を取り入れテンポの早い音楽に合わせて行うエクササイズ。脂肪燃焼、体力UPに効果的					身体の筋膜をしっかりと動かして、日常生活がいきいきする身体にしていき、後半に筋力アップトレーニング、ストレッチを行います。裸足での参加です。					ヨガで心身を解し、体を整えませんか？肩こりの緩和や頭痛、腰痛の軽減にもつながります。体が硬くても初めての方でも参加できます。				
1月	2月	3月	予備日		1月	2月	3月	予備日		1月	2月	3月	予備日	
7,21,28	4,11,18	4,18	3月25日		9,16,23,30	6,13,20,27	6,20	3月27日		10,17,24,31	7,14,21,28		3月7日	
初心者向けモーニングヨガ 多 10回					NEW 楽しい！フラダンス 多 8回					★料金★ (オープン価格) 1月~3月 全10回¥6,000 全9回¥5,400 全8回¥4,800 次年度4月 第1期からは 通常価格になります。				
水	9:30~10:30	Yurika	定員	20	木	13:30~14:30	早川	定員	20					
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。					どなたでも、何歳からでも始められるフラダンス。ゆったり楽しく踊っているうちに足腰も強くなります。									
1月	2月	3月	予備日		1月	2月	3月	予備日						
8,15,22,29	5,12,19,26	5,19	3月26日		9,16,23	6,13,20	6,20	3月27日						
優しい健康ピラティス 多 10回					増設 ZUMBA19:15~ 多 9回									
水	13:00~14:00	井柳	定員	20	木	19:15~20:00	KAZUE	定員	20					
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。					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。									
1月	2月	3月	予備日		1月	2月	3月	予備日						
8,15,22,29	5,12,19,26	5,19	3月26日		9,16,23	6,13,20	6,20,27	1月30日 2月27日						

kids

運動神経を育もう！何でも運動教室【年長~小学2年生】 メ 8回					親子の運動遊び メ 8回				
火	16:30~17:20	Ryu	定員	25	水	10:00~11:00	浦野 ゆうき	定員	20組
「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。					未就園児対象の親子運動遊びのプログラム。寒い冬でも、アリーナの中で思い切り体を動かし、リフレッシュしましょう。				
1月	2月	3月	予備日		1月	2月	3月	予備日	
7,21,28	4,11,18	4,18	3月25日		15,22,29	5,19,26	5,19	3月26日	
NEW 楽しくバスケット【小学1年~小学6年生】 メ 8回					幼児運動遊び【年少・年中・年長】 メ 8回				
火	17:30~18:20	Ryu	定員	25	金	16:00~16:50	木村 ゆうこ	定員	15
Wing Raiseバスケットスクールコーチによる直接指導！上手くなる練習のコツ、基礎を楽しく伝えていきます。					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、鉄棒などの大型遊具を使用し基本的な運動遊びを行います。				
1月	2月	3月	予備日		1月	2月	3月	予備日	
7,21,28	4,11,18	4,18	3月25日		10,17,24,31	7,14,21,28		3月7日	
キッズミニトランポリン教室【小学1年~小学4年生】 会 8回					メ メインフロア 多 多目的ルーム 会 会議室				
火	18:00~19:00	植松	定員	25					
ミニトランポリンや器具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。									
1月	2月	3月	予備日						
7,21,28	4,11,18	4,18	3月25日						

- メ** メインフロア
- 多** 多目的ルーム
- 会** 会議室



MAKINOHARA_GASONE

Instagramにて
教室案内しています
お問い合わせ
牧之原市多目的体育館
0548-23-5100

~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。