

# 東調布公園プール 7~9月成人教室

日程 & 受講料

**日程の途中からのご入会も可能です！**

|      | 教室名   | 対象・空き枠       | 曜日 | 時間          | 日程  | 受講料<br>7~8月分                  |
|------|---|--------------|----|-------------|---|-------------------------------|
| スタジオ | ママヨガ  | 16歳以上<br>13名 | 月  | 10:00~11:00 | 7/10, 24, 31<br>8/7, 21, 28<br>9/11, 25         | 9,600円(8回)<br>1,200円×入会後の回数   |
|      | ベーシックヨガ                                       | 16歳以上<br>11名 |    | 11:15~12:15 |   | 9,600円(8回)<br>1,200円×入会後の回数   |
|      | かんたんエアロ                                       | 16歳以上<br>14名 |    | 13:30~14:30 |   | 8,800円(8回)<br>1,100円×入会後の回数   |
|      | 肩こり・猫背解消、膝・腰痛<br>改善のための～<br>美姿勢骨盤調整<br>エクササイズ | 16歳以上<br>10名 | 水  | 10:00~11:00 | 7/12, 19, 26<br>8/2, 9, 23, 30<br>9/13, 20, 27  | 11,000円(10回)<br>1,100円×入会後の回数 |
|      | 太極拳   | 16歳以上<br>12名 | 木  | 10:00~11:00 | 7/13, 20, 27<br>8/3, 10, 24<br>9/14, 21, 28     | 9,900円(9回)<br>1,100円×入会後の回数   |
|      | 筋膜リリース  | 16歳以上<br>13名 |    | 10:25~11:10 | 7/13, 20, 27<br>8/3, 10, 24, 31<br>9/14, 21, 28 | 10,000円(10回)<br>1,000円×入会後の回数 |
|      | ピラティス   | 16歳以上<br>3名  |    | 11:20~12:20 | 12,000円(10回)<br>1,200円×入会後の回数                   |                               |
|      | リラックスヨガ                                       | 16歳以上<br>6名  | 土  | 15:40~16:40 | 7/15, 22, 29<br>8/5, 12, 19, 26<br>9/2, 16, 30  | 12,000円(10回)<br>1,200円×入会後の回数 |

- ★3か月毎(4~6、7~9、10~12、1~3月)の継続クラスです。
- 退会するまでご受講頂けますが、休会制度はございませんのでご注意ください。
- 途中の日程から参加の場合、残りの受講料のお支払いをお願いしております。
- ★前回からの受講者を除いた、空き枠の募集となります。(現時点)
- ★当日空きがございましたら、1回1,000円で「体験レッスン」が可能です。

## 申込方法

**6月1日(木)10時~**窓口にて申込用紙に記入の上、受講料(現金のみ)を添えてお申込みください。入金された受講料のご返金はできませんので、あらかじめご了承ください。

お問い合わせ

東調布公園水泳場  
大田区南雪谷5丁目13番1号  
TEL : 03-3728-7651



# 東調布公園フール 7~9月成人教室生徒募集!

当日空きがあれば  
1000円で体験レッスン  
できます!

## 多目的スタジオ

### ママヨガ

月曜日 10:00~11:00  
対象 16歳以上

ヨガで体の調子を整えるコンディショニングをしていきます。肩こり、腰痛など整えていきませんか?初心者から経験者まで楽しめる内容です。赤ちゃん連れもOKです。(保育はありません)

### ベーシックヨガ

月曜日 11:15~12:15  
対象 16歳以上

呼吸やヨガのポーズをベースに、季節に合わせた内容となっています。ヨガが初めての方や基本を学びたい方、身体が硬い方も丁寧にレクチャーします。

### かんたんエアロ

月曜日 13:30~14:30  
対象 16歳以上

エアロビクスが初めての方向けの基本的な動きを習得するクラスです。有酸素運動を行うことで、脂肪を効率よく燃焼することができます!音楽に合わせて楽しく動くことでストレス発散にも効果的です!

### 美姿勢骨盤調整エクササイズ

水曜日 10:00~11:00  
対象 16歳以上

肩こり・猫背・巻き肩の解消、膝痛・腰痛改善し、美しい姿勢を取り戻すためボールやストレッチボールを使って体のゆがみを整えます。また、体幹(コア)を意識しながら行うトレーニングによって姿勢改善を図ります。

### 筋膜リリース

木曜日 10:25~11:10  
対象 16歳以上

特殊な道具(グリットローラー)を使い、筋膜をほぐします。筋膜をほぐすことでカラダの様々な不調を改善することができます

### ピラティス

木曜日 11:20~12:20  
対象 16歳以上

リハビリとしてできたエクササイズの為、身体に負担をかけず強くなやかな筋肉をつける事が出来ます。お腹周りを中心に深層の筋肉を意識し鍛え、骨盤や背骨、肩などの骨格のゆがみや偏りを正しい位置へと整えることに重点を置きます。

## 会議室

### リラックスヨガ

土曜日 15:40~16:40  
対象 16歳以上

ハタヨガの基本からバリエーションを加えた内容です。初心者の方でも無理なくご参加いただけます。

### 太極拳

木曜日 10:00~11:00  
対象 16歳以上

武当18式太極拳は優雅で美しい動きが特徴です。ゆっくりとリラックスしながら身体を動かすことで、無理なく体を支えるインナーマッスルやバランス感覚を養うことができます。じんわりと体の芯から温まり、巡りの良い身体に導きます。

途中からもご  
入会いただけます!

※申込方法については裏面をご確認ください