

スポーツ教室のご案内

NEW 夏から新しく3つのコースが加わります！

教室名	対象	曜日	開催時間	定員	受講料	内容	強度
エンジョイシェイプ (エアロ&パワーヨガ)	一般男女	月	10:00~11:00	30名	6000円 ※夏季は3000円	パワーヨガとエアロビクスを隔週で行います。運動量が多く、楽しく体を引き締めたい方にオススメ。	★★★
ハタヨガ	一般男女	月	19:15~20:15	30名	6000円 ※夏季は3000円	初めてヨガを学びたい方にオススメです。ヨガの基本ポーズをとりながら、心身ともに和らげていきましょう。	★★★
ソフトエアロビックダンス(水)	一般男女	水	10:00~11:30	35名	4000円 ※夏季は2000円	老若男女、誰にでも出来るやさしいダンスとストレッチ体操。(金曜日とプログラムは少し異なります。)	★★★
シェイプアップピラティス (名称変更しました)	一般男女	水	13:30~14:30	30名	6000円 ※夏季は3000円	コア(体幹)を効果的に鍛えることで、骨盤のゆがみや姿勢の悪さの改善が期待されます。	★★★
エアロ&ステップ NEW	一般男女	水	19:15~20:15	30名	6000円 ※夏季は3000円	エアロとステップエクササイズで楽しく汗をかきましょう！脂肪燃焼に効果バツゲン！	★★★
ベーシックエアロ	一般男女	木	19:15~20:15	35名	6000円 ※夏季は3000円	初めての方に分かりやすくお教えします。ゆっくりなリズムで基本的なステップを学びましょう。	★★★
ソフトエアロビックダンス(金)	一般男女	金	10:00~11:30	35名	4000円 ※夏季は開催なし	老若男女、誰にでも出来るやさしいダンスとストレッチ体操。(水曜日とプログラムは少し異なります。)	★★★
ボクシングスリム NEW	一般男女	金	19:15~20:15	30名	6000円 ※夏季は3000円	リズムカルにステップしながら思いっきりパンチを繰り出すその姿はまるでボクサー！代謝アップ&ストレス解消にオススメです。	★★★
キッズダンス NEW	小学1年生~3年生	土	15:30~16:30	30名	6000円 ※夏季は3000円	元気なキッズ集まれ！ ♪軽快なリズム♪に合わせて、楽しく身体を動かしましょう！	★★★

申込

各季の受付期間中に受講料をご持参の上、市民球場へお越しください。
定員になり次第受付を終了します。

☆秋季教室☆

10回開催
【受付】9月10日(金)
9:00~
10月上旬から教室開始

☆冬季教室☆

10回開催
【受付】12月3日(金)
9:00~
1月上旬から教室開始

詳細につきましては、下記までお問い合わせください

富山市民球場

〒931-8443 富山市下飯野30-1

TEL 451-0900