

岡崎中央総合公園

定例教室 (7~9月)

事前登録・予約不要！

好きな時に気軽にご参加いただけます。

運動不足解消、ストレス発散、ダイエット等しませんか？！

対 象 / 中学生以上の健康な方

(持病をお持ちの方、通院中の方は受講できません)

参加方法 / ①総合体育館受付横の券売機にて、教室開始の

1時間前よりチケットが購入できます。

②チケットを購入後、直接各会場へお越しください。

問合せ先 / 岡崎中央総合公園 TEL (0564) 25-7887

受講費 **500 円** / 回

※臨時休講などはお問合せ下さい。

※教室開始時間または定員になり次第締め切ります。混雑する場合もございます。お時間に余裕をもって受講券を購入してください。

※お子様及び見学者の入室はお断りします。

※不慮の事態やインストラクターの体調不良などの事情により、教室を開催できない場合がございます。



HP



Face book



instagram



脂肪燃烧エアロ教室

しなやかで美しいカラダを
作りあげます♪

火曜日 10:00 ~



かんたんエアロ教室

動きはカンタン♪
楽しみながら気分も爽快！

水曜日 10:00 ~



ヨガ初級教室

ポーズ・呼吸をゆっくり
行う事で心を整えていきます♪

火曜日 10:00 ~



かんたんヨガ教室

普段使わない筋肉を使って身体を
活性化します♪

木曜日 10:00 ~



やさしいヨガ教室

ヨガのポーズと呼吸をして
身体の緊張をほぐしましょう。

木曜日 11:30 ~



シェイプアップヨガ教室

凝り固まった身体や気持ちを解放して
ポーズに向き合いましょう♪

金曜日 10:00 ~



ZUMBA®(ストレッチ)教室

いろいろなリズムに合わせて踊り
最後はストレッチで身体のケア

火曜日 11:30 ~



ZUMBA® 教室

ノリノリの音楽で楽しくシェイプアップ♪
パーティー気分で盛り上がりよう！

水曜日 19:30 ~



バレトン®教室

バレエの要素をフィットネスに！
筋力バランス・柔軟性を向上！

木曜日 10:00 ~



休講日案内

※詳細は裏面をご覧ください

※7/19(火) 脂肪燃烧エアロは代行により、
ボクシングエクササイズになります。