

フロアプログラム

当日
参加制

大人会員の方はどなたでも参加できます。

マット(貸出用あり)をご持参ください。

場 南部町総合福祉センターしあわせ2階

ウェーブストレッチ

定員:15名

人間の骨盤・肋骨・足底の様々なアーチをイメージし、設計されたウェーブリングを使って理想的、機能的な身体をつくります。

対 大人
開 月曜日 10:30~11:15
料 500円/回

※ウェーブリングは貸出用があります。

健康太極拳

各回定員:15名

柔らかくゆったりとした運動で気功も組み合わせて下半身の筋力向上・バランス・柔軟性の向上が期待できます。

入門クラス

対 大人
開 第1・3火曜日 10:15~11:45
料 500円/回

※室内用靴をご持参ください。

一般クラス

対 大人
開 第2・4火曜日 10:15~11:45
料 500円/回
指 扇(2,000円程度)を使用します。

※扇は貸出用があります。
※室内用靴をご持参ください。

niko yoga

定員:20名

運動量が少し多めのテンポのよいヨガでココロもカラダもスッキリ!カラダの引き締めやダイエット効果もあります。

対 大人 開 火曜日 19:30~20:30
料 700円/回



ココロカラダ
リラックス

New

やさしいピラティス

定員:15名

本来ある自分の正しい骨盤の位置、背骨を伸ばして姿勢を整えます。身体も心もいきいきとした健康的な体を目指しましょう。脳トレにも効果的です。

対 大人 開 水曜日 10:30~11:30
料 700円/回

しあわせヨーガ

各回定員:20名

ヨーガのポーズと呼吸で、ココロとカラダをほぐします。

リラックス・初級者クラス

初めての方から、参加できます。ゆっくりと動きながら呼吸を深め、血流を良くし、カラダを整えていきます。

対 大人 開 第1・2・4火曜日 14:00~15:00
料 700円/回

中級者クラス

少し慣れた方向けのクラスです。無理をしない動きでインナーマッスルの強さとしなやかさを作ります。姿勢を整え若々しい身体と心へ。

対 大人 開 水曜日 14:00~15:10
料 700円/回

定員:15名

エアロ・フィットネス(初心者向け)

有酸素運動+筋トレ+ストレッチと、これから身体づくりを始められる方にオススメのレッスンです。

対 大人 開 水曜日 19:15~20:15
料 500円/回

エアロビクス

定員:16名

音楽に合わせて楽しく有酸素運動ができます。初めての方でも、安心して参加できるクラスです。

対 大人 開 金曜日 10:30~11:30
料 500円/回

※室内用靴をご持参ください。

カラダほぐしヨガ

定員:20名

ヨガのポーズをゆっくりと行うことで柔軟性、筋力を高めます。身体が硬くても、ヨガ未経験の方でも大丈夫です。

対 大人
開 金曜日 13:30~14:30
料 700円/回

場 南部町総合福祉センターいこい荘

健康ヨガ

定員:20名

呼吸法で自律神経を整え、ヨガのポーズをゆっくりと行うことで柔軟性・筋力を高めます。健康維持、ケガ予防にも効果的です。

対 大人
開 月曜日 10:00~11:00
料 500円/回

チェアビクス

定員:15名

膝や腰に負担が少ない椅子に座ってできるエアロビクスです。

対 大人
開 火曜日 10:00~11:00
料 500円/回

ハッピーヨガ

定員:20名

深い呼吸とポーズ、瞑想を合わせて行うことで心と身体を整えます。未経験の方でも大丈夫です。

対 大人
開 第2・4木曜日 19:15~20:15
料 500円/回

※記載は全て税込金額です。

入会方法

別紙入会申込書に必要事項を記入のうえ、参加を希望する月の前月25日までに窓口へお申込みください。

①指定金融機関の口座番号

(山陰合同銀行/鳥取銀行/JA鳥取西部/ゆうちょ銀行)

※指定金融機関の口座をお持ちでない方は、お手数ですがご用意いただきますようお願いいたします。

②金融機関届出印(山陰合同銀行及び鳥取銀行のWEB登録の場合は不要です。)

③年会費

④保険料

(大人会員、スイミングスクールのおよこ教室にお申込みの場合は任意加入)

⑤初回分の参加費、指定用品がある場合はその諸費用

(初回分とは、1ヶ月分または1学期分のごとで、当日支払いの参加費は除きます。)

⑥スイミングスクールジュニアI・IIにお申込みの方は、顔写真1枚

(縦3cm×横2.5cm)

お申込みの際に必要なもの

参加費について

初回分及び当日支払いの参加費を除いて毎月の口座振替となります。

お引き落としができなかった場合は、翌月分と合算してお引き落としします。

お申込み内容の変更、解約、休会、退会について

所定の届出用紙を希望する月の前月25日までに窓口へご提出願います。

お申し出のない限り、自動継続となりますのでご注意願います。