

令和7年度 教室のご案内

会場:NTN総合運動公園2F

	教室名	開催予定日	曜日・時間	受講料	定員	受付日
第1期	バランス体操	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16 (予備日) 6/23・30	月曜 13:30~14:30	全10回 5,000円	15人	3/17(月) ・10時から窓口
	フラダンス	4/9・16・23 5/14・28 6/4・11・18・25 7/2 (予備日) 7/9	水曜 10:00~11:15	全10回 5,000円	15人	
	姿勢改善 ストレッチ	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19 (予備日) 6/26 7/3	木曜 10:00~11:00	全10回 5,000円	15人	
	太極拳	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19 (予備日) 6/26 7/3	木曜 13:30~15:00	全10回 5,000円	15人	
	筋膜リリース	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20 (予備日) 6/27 7/4	金曜 10:00~11:00	全10回 5,000円	15人	
	ヨガ	4/4・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20 (予備日) 6/27 7/4	金曜 13:30~14:30	全10回 5,000円	15人	

第2期	バランス体操	9/8・22・29 10/6・20・27 11/10・17 12/1・8 (予備日) 12/15 12/22	月曜 13:30~14:30	全10回 5,000円	15人	8/19(火) ・10時から窓口
	フラダンス	9/10・17 10/1・8・15・22・29 11/5・12・19 (予備日) 11/26 12/3	水曜 10:00~11:15	全10回 5,000円	15人	
	姿勢改善 ストレッチ	9/11・18・25 10/2・9・16・23・30 11/6・13 (予備日) 11/20・27	木曜 10:00~11:00	全10回 5,000円	15人	
	太極拳	9/11・18・25 10/2・9・16・23・30 11/6・13 (予備日) 11/20・27	木曜 13:30~15:00	全10回 5,000円	15人	
	筋膜リリース	9/12・19・26 10/3・10・17・24・31 11/7・14 (予備日) 11/21・28	金曜 10:00~11:00	全10回 5,000円	15人	
	ヨガ	9/12・19・26 10/3・10・17・24 11/7・14・21 (予備日) 11/28 12/5	金曜 13:30~14:30	全10回 5,000円	15人	

第3期	バランス体操	1/5・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23 (予備日) 3/30	月曜 13:30~14:30	全10回 5,000円	15人	12/15(月) ・10時から窓口
	フラダンス	1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18 (予備日) 3/25	水曜 10:00~11:15	全10回 5,000円	15人	
	姿勢改善 ストレッチ	1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12 (予備日) 3/19・26	木曜 10:00~11:00	全10回 5,000円	15人	
	太極拳	1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12 (予備日) 3/19	木曜 13:30~15:00	全10回 5,000円	15人	
	筋膜リリース	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13 (予備日) 3/27	金曜 10:00~11:00	全10回 5,000円	15人	
	ヨガ	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13 (予備日) 3/27	金曜 13:30~14:30	全10回 5,000円	15人	

各教室への申し込み方法

- ①所定の申込用紙に必要事項を記入。
- ②各教室受付日時にNTN総合運動公園クラブハウスへ。
- ③申込用紙と受講料を添えて窓口でお申し込み。

必ずお読みください

※先着順のお申し込みのため、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
 ※受講中に負傷した場合、保険の対象となります。
 ただし、症状によっては適応されない場合があります。詳しくは受付窓口まで。
 ※受付終了後は、料金の還付及び教室・受講者の変更はできません。

問い合わせ先

☎0594-32-2000

NTN総合運動公園

〒511-0944 桑名市芳ヶ崎1859-4

検索 桑名市スポーツ施設



教室内容、講師名、持ち物

【バランス体操】 講師 伊藤早苗

体力に自信のない方でも大丈夫。簡単な運動ゲームで全身のバランスを整えながら楽しく体を動かします。

持ち物：運動ができる服装

【フラダンス】 講師 上田 由美子

幅広い年齢層の方が受講されています。

ハワイアンミュージックに癒やされて、心と体の健康づくりをしましょう。

持ち物：動きやすい服装。あればフレアスカート(タイトスカートNG)。基本裸足で行います。

【姿勢改善ストレッチ】 講師 佐波真樹子

半円(かまぼこ型)のポールを1人2個使い姿勢を整えます。

体の緊張をほぐし、骨格を本来の正しい状態へリセットします。体の硬い方、姿勢を整えたい方、肩こりの方におすすめ。

持ち物：タオル、ヨガマット、飲み物

【太極拳】 講師 奥村誠之郎

筋肉や関節をゆっくり動かすことで体のバランス力をアップさせる健康法です。

持ち物：運動ができる服装

【筋膜リリース】 講師 松岡由美

筋肉の周りの筋膜を道具を使ってほぐしながら体の動きを改善する教室です。

継続することで肩こり、腰痛、ひざの痛みを和らげるなどの効果が期待できます。

持ち物：5本指ソックス、床に敷くもの(タオル、ヨガマットなど)

【ヨガ】 講師 松野みゆき

いろんなポーズで身体機能を円滑にし、筋肉の硬さをほぐしていきます。

持ち物：ヨガマット またはバスタオル、飲み物

【青空ヨガ】 講師 松野みゆき

青空の下、気持ちのいいヨガをしてみませんか？季節を感じながら、のびのび身体を動かしましょう。

初めての方もお気軽にご参加下さい。

持ち物：ヨガマット またはバスタオル、飲み物

【ワンコインバランスボール】 講師 永田華奈子

バランスボールを使って、有酸素運動、ストレッチ、軽い筋トレを行います。

不安定なバランスボールは座るだけで体幹トレーニングになります。

インナーマッスルを鍛えながら、音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！

バランスボールは教室で準備します。

持ち物：タオル、ヨガマット、飲み物