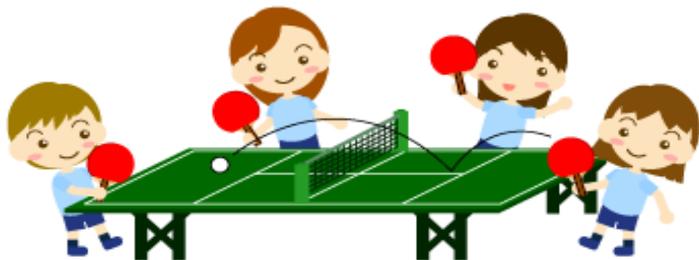


やっぴーの丘スポーツ教室 参加者 追加募集

小学生に
おすすめ

初心者卓球教室

初めての方がほとんどのクラスです。みんなで和気あいあい楽しくやっています。月末は簡単な練習試合も行います。



時 間: 土曜日 19:00～20:00
講 師: ロードスカイ卓球教室講師
料 金: 2,700円/月額
期 間: 7月～9月の3ヶ月間
いつでも見学に来てください。

ヒップホップダンス

A (小学生低学年) B (小学校高学年と中学生)

今や中学校体育でも必須科目となったダンス。初めての子も経験者も本格的にレッスンを始めてみませんか？

時 間: 木曜日 A:16:30～17:30
B:17:40～18:40

講 師: 中西竜太
料 金: A,Bどちらも1回1,080円
期 間: 7月～9月の全10回



つるぎが丘公園ようか温水プール
養父市八鹿町小山291-1 TEL 079-662-5744

【施設設置者】養父市【施設管理者】養父市スポーツ公園共同事業体(代表 全但バス株式会社)

硬式テニス教室

初心者集まれ～。ラケットの持ち方から
ゆっくり丁寧に指導します。
みんなで楽しくレッスンしましょう！



時間：水曜日 9:00～11:00
講師：糸乗隆行
料金：1回1,080円
期間：9月～11月の全10回

ZUMBA(ズンバ)

世界各国のリズムに合わせて楽しくダンス。
ストレス解消、シェイプアップに効果的です。

時間：木曜日 13:00～13:45
講師：尾崎千夏
料金：1回800円
期間：7月～9月の全10回



KaQiLa～カキラ～

ろっ骨を中心とした全身エクササイズです。
頑張らないで楽しめます。カキラってな～に？
わからなかったら是非参加してみてください！
効果が体感できます。



時間：木曜日 14:15～15:15
講師：MAYU
料金：1回800円
期間：7月～9月の全10回

ハタヨガ

瞑想と呼吸法と太陽礼拝ポーズ(アーサナ)
から構成されている、気の流れを良くして
心と体の調和を図るインド伝統的なヨガです。

時間：土曜日 10:30～11:15
講師：MAYU
料金：1回800円
期間：7月～9月の全10回



ハックスヨガA・B

伝統的なハタヨガの行法に、中国の陰陽理論や
気脈、近代西洋医学の知識、そして独自の
人間科学「個性美学」理論など、それぞれの特徴
を融合した「療法としてのヨガ」を指導しています。



時間：金曜日 A:10:30～11:15
B:19:00～19:45
講師：本田仁美
料金：A,Bどちらも1回800円
期間：7月～9月の全10回

つるぎが丘公園ようか温水プール
養父市八鹿町小山291-1 TEL 079-662-5744