

# やっぴーの丘秋季スポーツ教室 参加者 募集中!

お得な  
情報

- 継続割 夏季スポーツ教室に参加中の方は継続してご参加頂くと**500円OFF**
- スクール割 新しく参加をされる方の中で、スクール会員の方  
もしくは当施設の定期券をお持ちの方は**500円OFF**

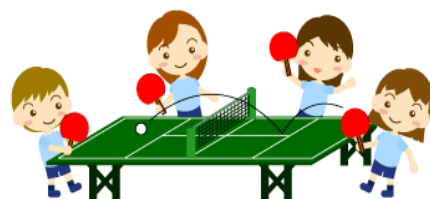


上記の割引は9月30日までの間に申込と料金支払いが完了した方だけの割引となります。  
それ以降は割引ができませんのでご了承ください。

## 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 料金: 2,700円/月額  
講師: 菅野 由文・山下 俊章 期間: 10月~12月の3ヶ月間



## 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 講師: 中西竜太  
B:17:40~18:40 料金: A,Bどちらも1回1,080円  
期間: 10月~12月の全10回



## 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

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)

# 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 13:00～14:00  
講師：尾崎千夏  
料金：1回800円  
期間：10月～12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。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：10月～12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：10月～12月の全10回

# 太極拳・気功教室(入門)

気のパワーを取り込み老化防止・ストレス解消に効果がある気功と、ゆったりとした全身有酸素運動の太極拳。老若男女関係なくでき、『ゆったりチカラを使わずに動く』奥深さにトリコになること間違いなし。



**無料体験教室開催！！お気軽にご参加ください！**  
9/17(木)・9/24(木) 15:30～16:15

時間：木曜日 15:30～16:15  
講師：華南  
料金：1回800円  
期間：10月～12月の全10回

# マンツーマントレーニング

トレーニングが停滞ぎみ・・・ダイエットがしたい・・・  
生活習慣病予防に・・・こんな悩みの方々にオススメ！  
あなたの目標や目的に合わせて、1対1でトレーナーが全力でサポートします。

時間：木曜日 ①13:00～14:00  
②14:10～15:10  
金曜日 ③13:00～14:00  
\*各1名が定員です。  
講師：鈴木 裕  
料金：1回1080円  
期間：10月～12月の全8回

# ルーシーダットン(タイ式ヨガ)

タイ語でルーシー(仙人) ダットン(ストレッチ)  
トン(自分)＝「仙人の体操」と呼ばれる健康法。  
自分自身で身体をメンテナンス。体の歪みを矯正、  
足のむくみの解消に効きます。

時間：土曜日 10:30～11:15  
講師：MAYU  
料金：1回800円  
期間：10月～12月の全10回

