

# 粕江市民総合体育館主催 粕江二中教室

## ふらっと教室 開始します！

**2026年1月より**おとな教室を対象に定員に空きのある教室はふらっとで参加できます！ふらっと教室とは、1回ごとに参加できる教室です。参加ご希望の方は開催日の6日前から二中臨時受付窓口またはお電話でご予約ください。

曜日	教室名	時間	対象	定員	初回日	参加費	教室内容
月	ステップアップフラ	12:30～13:30	高校生以上	15	1/19	1,400円/1回	ハワイアンフラダンスの経験者対象クラスです。いろいろなステップにチャレンジし、更なるステップアップを目指していきます。
火	ピラティス	9:45～10:45	高校生以上	20	1/13	1,400円/1回	全身を使って、しなやかでメリハリのある身体を作っていきます。初心者の方も無理なくできます。
火	健康体操 	11:00～12:00	概ね60歳以上	15	1/13	1,400円/1回	無理なく日常でも継続できる体操やトレーニングで健康体を維持していきます。
水	ヨガ	9:30～10:30	高校生以上	20	1/14	1,400円/1回	自然な呼吸でポーズをとることにより、精神的・肉体的安定が得られ、筋肉・関節が柔軟になり強化されます。
水	クラシックバレエ初級90 	12:30～14:00	高校生以上	15	1/14	1,900円/1回	体幹運動でもある「クラシックバレエ」です。初めての方でも安心して参加できる教室です。
木	バレトン	10:45～11:45	高校生以上	15	1/15	1,400円/1回	バレエ・ヨガ・ピラティスの要素が入ったエクササイズで、幅広い年齢層の方が簡単に動くことができる全身運動です。
木	リラックスアロマヨガ	12:15～13:15	高校生以上	20	1/15	1,400円/1回	ほのかなおアロマオイルの香りで、全身の凝りや疲れを取り除きながら、カラダも心も癒してリラックスできます。
木	エンジョイフラ	13:30～14:30	高校生以上	15	1/15	1,400円/1回	ハワイアンミュージックの音楽に合わせて体を動かして癒されるフラダンスが自然と身につき、素敵な笑顔で心から幸せな気分になります！
金	パワーヨガ	9:45～10:45	高校生以上	20	1/16	1,400円/1回	全身をほぐしながら一つ一つのポーズをゆっくり丁寧に進めていきます。初めての方でも安心してご参加いただけます。
金	舞・フラ	11:00～12:00	高校生以上	15	1/16	1,400円/1回	初めての方にもわかりやすい簡単なフラ動作から練習します。1曲の振り付けを無理なく覚えて完成させます。
土	はじめてのヨガ	11:00～12:00	高校生以上	20	1/17	1,400円/1回	自然な呼吸でポーズをとることにより、精神的・肉体的安定が得られ、筋肉・関節が柔軟になり強化されます。
日	太極拳の基礎	9:15～10:15	高校生以上	20	1/18	1,400円/1回	伝統楊式太極拳の基本動作を中心として、楽しく身体能力を高めます。適度に良い汗をかくことでストレス解消、心身に活力を蓄えます。

※教室スケジュールは別チラシでご確認いただくか、または受付までお問合せください  
※参加希望の方は必ずご予約ください



室内シューズ着用



バレエシューズ着用

### 粕江二中臨時受付窓口（粕江市民総合体育館）

- 開催場所：粕江第二中学校 特別活動室（住所：〒201-0015 粕江市猪方2-7-1）
- 受付時間：8：30～21：00
- 休業日：偶数月の第3木曜日、年末年始（12/28～1/4）
- 電話：03-3430-1141