

1 コマ目	運動で心も体も元気になろう！ 「かんたん体操」 講師：小川春奈 対象：5歳～成人 定員：12名程度 誰でもできる簡単な体操をしていきます。 日頃、運動不足を感じている方、 少しずつ運動を始めていきたいけど、 何からやったらいいかわからない方。 運動初心者大歓迎です！
2 コマ目	みんなで楽しもう！ 「誰でもダンス」 講師：小川春奈 対象：5歳～成人 定員：12名程度 音楽に合わせて楽しく体を動かしませんか？ お子さまから、大人までみんなで楽しみましょう！ どこかで聞いたことのある曲で踊るので、 ダンス初めてでも楽しめます！ みんな一緒に let 's dancing!!
3 コマ目	「ゆったりヨガ」 講師：K I Y O M I 対象：5歳～成人 定員：12名程度 お子さんから大人まで 身体をほぐす優しいヨガです。 呼吸を整え瞑想してリラックス！ 身体を伸ばすと姿勢がよくなり 身長も伸びるかも？！
4 コマ目	「スッキリヨガ」 講師：K I Y O M I 対象：5～成人 定員：12名程度 お子さんでもできるポーズをとりながら 筋力アップを目指し 体幹を強化していきます。 しなやかで柔軟な体になってスッキリしましょう！