

第 6・7 会議室

1 コマ目	運動で心も体も元気になろう！ 「かんたん体操」 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」 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 ダンスを楽しみましょう！ 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	爽快！発汗！！ 「キック×パンチエクササイズ」 対象：5歳～成人 定員：12 名程度 日頃のストレスをキックやパンチで発散！ さらに脂肪燃焼も？！ カッコよく、心地よく、たくさん汗をかいて、 シェイプアップも目指しましょう！ 老若男女、初めての方もお待ちしております！
4 コマ目	成長期のからだづくりに 「キッズ運動教室」 対象：おおむね5～12歳 定員：12 名程度 お子さまの成長に合わせたカラダづくり、 基本の運動動作を、楽しみながら 30分間で経験していきます。 これからスポーツを始める基礎作りのきっかけ、 普段のスポーツでの悩み事なども相談ください。