

第2期 ホットヨガ

内 容 室内温度を40度前後、湿度を上げた高温多湿の中でヨガを行います。新陳代謝の向上、脂肪燃焼効果アップ、冷え性の改善、発汗によるデトックス効果、ストレス解消や、リフレッシュ効果をあげます。

日 時 毎週日曜日 11時～12時
 〈前期6回コース〉 9月2日、9日、16日、23日、10月7日、14日
 〈後期6回コース〉 10月21日、28日、11月4日、11日、18日、25日

開催場所 スポーツマックス・養老
 2階エアロビクススタジオ

参加対象 18歳以上

参加費 6回コース 6,000円
 1日体験 1,500円

定 員 各期20人 各日体験5人

持ち物 タオル、水分、ヨガマットの持ち込み可



太極舞

内 容 太極拳を、音楽に合わせてゆっくりとしたテンポで舞います。体幹の引き締めや、代謝を上げる効果もあり、ダイエットにも効果的です。

日 時 8月5、19、26日の日曜日 10時30分～11時30分
 9月8、15、22日の土曜日 13時～14時

場 所 スポーツマックス・養老
 2階エアロビクススタジオ

参加対象 18歳以上

定 員 各日20人

参加費 1回1,000円



フラダンス

内 容 初心者の人から丁寧に指導してもらえます。フラダンスを踊りながらウエストの引き締めや、代謝を促進して脂肪燃焼にも効果がある為、激しい運動は苦手という人にもおすすめです。

日 時

火曜日程 13時～ 14時	8月	7・14・28	9月	4・11
	10月	2・16・23・30	11月	6・13・20・27
	12月	4・11・18	1月	8・22・29
	2月	5・12・19・26	3月	5・12・19・26

金曜日程 19時30分 ～ 20時30分	8月	24	9月	7・28
	10月	12	11月	9
	12月	14・28		

場 所 スポーツマックス・養老
 2階エアロビクススタジオ

参加対象 18歳以上

定 員 各日20人

参加費 1回1,000円



夏休み短期水泳教室

内 容 夏休みの間に泳ぎの力を向上させる指導を行います。お子様の泳力に合わせてクラス分けを行い、楽しくレッスンをします。

日 時	参加対象	定員
7月25日(水)、26日(木)、27日(金)		
A 10時～11時	小学生	30人
B 15時30分～16時30分	3歳～小学1年	15人
C 16時30分～17時30分	小学生	30人
8月1日(水)、2日(木)、3日(金)		
D 15時30分～16時30分	3歳～小学1年	15人
E 16時30分～17時30分	小学生	30人

開催場所 スポーツマックス・養老 屋内プール

参加費 各コース(3日間) 3,080円

問申 スポーツマックス・養老 ☎33-0140

「自分のペースで、自分の進路に最適な勉強がしたい！」
 「子供の進路についていっしょに考えたい。何のために、
 どんな勉強をしているか、きちんと見ておきたい」

そんな人のための塾です。

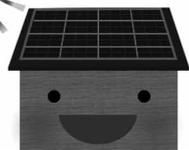
入塾から卒業まで、1人の講師が専属担当！
 お子様、保護者様の希望に合わせた一貫性のある進路計画
 &

きめ細やかで目を離さない対1の個別指導の

F・M・R 進路・学習指導塾

お問い合わせ、資料のご請求は
 養老町 押越1522-46 TEL 090-6084-7091(責任者 三宅)

Webサイトは [養老 進路 学習塾](#) 検索



太陽光
発電

リフォーム

新築

フジイハウス
 養老町押越 1974

TEL (0584)
 32-3088