

## 春の無料体験教室開催（要予約：TEL 55-2143）

教室名／対象	日時／会場	内容
ひきしめヨガ Tue (誰でも)	4/11 (火) 19:15~20:15 野市総合体育館	ヨガのポーズで筋力を鍛え、代謝をUPさせて気になるところを引き締めましょう。初心者の方でも大丈夫！呼吸と合わせてゆっくりポーズをとっていきます。
楽々ヨガ (誰でも) 	4/14 (金) 19:30~20:30 野市総合体育館	ゆっくりゆったりヨガです。ゆっくりした動きでも、呼吸にあわせることで、驚くほどしっかりと体をつかいます。初めてヨガを経験するという方、普段運動していないという方、体力に自信のない方でも、もちろん大丈夫です。
ベリーダンス (誰でも)	4/5 (水) 18:45~19:45 香我美市民館	Belly Dance のベリーとは、『お腹』を意味し、お腹と腰に特徴のあるダンスです。出産を祝い、大地の豊穡を願ってエジプト・トルコ等アラブ地域で受け継がれてきた踊りです。
園児テコンドー (3~6歳)	4/6 (木) 16:00~17:00 野市総合体育館	テコンドーは筋肉に自然な柔軟性と力を付け、関節の動きをスムーズにさせる効果があり、幼少年の発育促進に非常に大きな効果をもたらします。
テコンドー (小学生以上)	4/6 (木) 18:30~20:00 香我美市民館	朝鮮半島に伝わるいくつかの古武術を一つの術式としてまとめ上げられた近代武術です。世界各国で親しまれています。 
硬式テニス初級 (20歳以上)	4/8 (土) 19:00~21:00 香我美オレンジテニス場	初級クラスの生徒さんを中心にテニスサークルが誕生しました。毎回専門のコーチもついて、指導してくれます。興味のある方はぜひお問い合わせ下さい。見学もOKです。
スポーツ吹矢 (誰でも)	4/11 (火) 18:30~20:00 香我美市民館	体力に自信がない人でも遊び感覚で出来るスポーツです。吹矢 20本でウォーキング 5kmと同じ消費カロリーです。呼吸器系の安定や血行促進に効果有ります。
ハングル講座 (18歳以上) 	4/6 (木) 20:30~21:30 香我美市民館	ハングルとは韓国、朝鮮で作られた独特のアルファベット(文字)の事です。この文字をしっかりと使いこなすことが韓国語、朝鮮語を勉強する上で最も重要な要素になっています。
e 英語教室 (18歳以上) 	4/12 (水)・4/13 (木) 10:00~10:50 11:00~11:50 野市町土居	楽しい(enjoy)英語教室。生活に密着した英会話。趣味にまつわる英会話(Hobbylish) ホビリッシュ。楽しく、初心者の方も気軽に英会話を楽しみながら会話の達人を目指しましょう！
運動神経が良くなる塾 (4~6歳)	4/17 (月) 14:30~17:30 野市総合体育館	運動神経は遺伝ではなく、小さい頃の運動の質、量によって決まります。神経系の発達は、出生直後から急激に発育し、6歳ごろまでに成人の90%にも達します。
フットボール フェメミニーU-6 (5.6歳の女の子)	4/11 (火)・4/18 (火) 17:15~18:15 青少年センター体育館	なでしこジャパンの活躍により、今や女の子たちもサッカーを楽しめるようになりました♪ この教室は女兒限定のサッカー教室です。
フットボール フェメニールU-12 (小学生の女の子)	4/11 (火) 18:30~20:00 青少年センター体育館 4/14 (金) 17:30~19:00 香我美運動広場	なでしこジャパンの活躍により、今や女の子たちもサッカーを楽しめるようになりました♪ 女の子だけでサッカーを純粋に楽しめる教室です。 

### トレーニング講習会（前日までに要予約） 【定員】各日10名

この講習を受けると次回から210円/回で野市総合体育館トレーニング室をご利用頂けます。

【日時】4月 9日(日)・23日(日) 13:15~14:15

4月 18日(火)・25日(火) 18:00~19:00

【受講料】無料 ※講習後、1時間無料体験ができます。

【持参物】体育館シューズ・タオル

【トレーニング】9:00~21:30 受講者のみ利用可

【お申込み】野市総合体育館 56-0504

