

# アスレティック 成人スクール

様々なスクール内容がありますので、  
ご自分にあったスクールで楽しく運動しましょう！！

| スクール名   | 曜日 | 時間             | 授業料                       | 内容  |
|---------|----|----------------|---------------------------|---|
| 気功太極拳   | 火  | PM 7:30~8:45   | ¥5,775<br>(月4回)           | 医療体育として伝わる気功法や簡化二十四式中心の太極拳を通し、集中力を養いストレスや緊張を取り除きます。                                 |
| 社交ダンス   | 木  | AM 10:30~12:00 | ¥6,825<br>(月4回)           | 初心者から中級者までレベルに応じた指導をします。初心者の方、大歓迎です。  |
|         | 金  | PM 7:00~8:30   |                           |   |
| タップダンス  | 土  | PM 5:15~6:15   | ¥6,825<br>(月4回)           | タップシューズを履き、足のステップで軽快にリズムを刻みます。初心者の方大歓迎です。   |
| 卓球      | 月  | AM 10:15~12:15 | ¥16,800<br>※会員<br>¥15,800 | 基礎から順に色々な技術を身につけていき仲間と一緒に楽しく健康増進を図ります。<br>※会員 朝日カルチャーセンター・グンゼ会員<br>※期制 一期 10回 (3ヶ月) |
|         | 金  | PM 0:45~2:45   |                           |   |
| バレエ     | 木  | PM 7:15~8:30   | ¥6,825<br>(月4回)           | バレエを通じて、心と身体を美しくします。  |
| ヒーリング気功 | 水  | AM 10:30~11:45 | ¥5,775<br>(月4回)           | セルフケアにより甦る身体を実感してみませんか。   |
| ボクシング   | 水  | PM 7:30~8:45   | ¥6,825<br>(月4回)           | 元プロボクサーの講師が分かりやすく指導。  |

# ベビーマッサージスクール

| コース名     | 対象  | 曜日 | 時間            | 授業料                           | 目的   |
|----------|---|----|---------------|-------------------------------|--|
| ベビーマッサージ | 2ヵ月~7ヵ月までのお子様とその保護者<br>(7ヵ月以降も参加希望の方はスタッフに) | 月  | AM11:00~12:00 | チケット制<br>1回¥1,570<br>4回¥6,000 | 助産士の指導の下、オイルを使わずにベビーマッサージを行います。赤ちゃんをあやしながら、お母さんの運動をしていきます。他の赤ちゃんやお母さんと交流を持って、楽しく育児が出来るよう応援します。 |