

ゆたか緑地 イベント情報 令和元年 冬号



選ぶ4つのヨガ教室

2019年度 冬期クラス新規生徒募集中!

ココロカラダも「ゆたか」に♪ 公園de健康づくりプロジェクト!

ヨガとはサンスクリット語で「つながり」を意味しており、心と体、魂が繋がっている状態のことを表します。呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし心の安定とやすらぎを得るものです。

またヨガには基礎代謝が上がり**ダイエット効果**がある他、**ストレス解消**はもちろん、免疫力を高め生活習慣病予防や体の歪みを修正し、**肩こりや腰痛**の方にもお勧めです!

詳しくはゆたか緑地HPをご覧ください。

ジュニア硬式テニス教室

☆対象:小学1年生~中学生☆

2019年度 新規生徒募集中!

期間2019/4/1~2020/3/30(毎週月曜日) 講師 山崎達也コーチ
受講料 4,000円/4回(月謝制) 締切 定員に達するまで随時募集

テニスを通じ、「挨拶」「友達」「健康」がテーマの教室です♪
楽しく基礎から学んでいきます! 無料体験受付中!!

16:00~16:50 ジュニア①クラス 18:00~18:50 ジュニア③クラス
1年生から3年生の初心者クラス ラリーができるようになったらこのクラス!
お友達と楽しくテニスをしよう♪ 更にテニスが楽しくなります♪

17:00~17:50 ジュニア②クラス 19:00~19:50 アドバンスクラス
4年生から6年生の初心者クラス 1年生から中学生の経験者(上達)クラス!
基礎からしっかり学べます♪ コーチとラリーができる生徒が在籍中♪

時間 : やさしいヨガ 9:30~10:30 ハタヨガ 10:00~11:00 パワーヨガ教室 20:00~21:00

やさしいヨガ(木曜朝)

ご年配の方も安心してご参加できます!
開催日 1/9、23、30 2/6、13、27 3/5、12、26

パワーヨガ(木曜夜)

筋力トレーニング的要素を強化したヨガクラス!
開催日 1/9、23、30 2/6、13、27 3/5、12、26

ゆったりハタヨガ(金曜朝)

体の芯からキレイになろう!! ☆女性限定講座です☆
開催日 1/10、24、31 2/7、14、28 3/6、13、27

パワーヨガ(月曜夜)

筋力トレーニング的要素を強化したヨガクラス!
開催日 1/6、20、27 2/10、17、24 3/9、16、23

講師は在籍の生徒様から大人気の「名瀬由美子」先生♪
継続できる・楽しめる教室がゆたかにあり!!
お悩みの方は是非一度→

無料体験受付中♪

2019年度
新規生徒募集中!

ゆたかくらぶ

対象:小学生

ダンス教室	かけっこ教室	英会話教室
<p>月曜日開催 17:00~17:50 定員12名</p> <p>講師は浜崎あゆみMV振付やEXILE MVアシスタントの経歴を持つMASA先生!! ゆたか緑地人気のJ-POPストリートダンス教室です。</p>	<p>火曜日開催 16:00~16:50 定員12名</p> <p>フィジカルトレーナーの松下将志先生が早く走るコツやスポーツの基礎となる走り方などを指導します。 体力、運動能力向上にオススメです。</p>	<p>金曜日開催 16:40~17:30 (小学1年~3年生) 17:40~18:30 (小学4年~6年生) 定員8名</p> <p>在籍生徒さんから人気の富田先生と楽しく英語を学んでいきます♪ 「聞く」・「話す」・「読む」・「書く」が自然と身につけていきます!</p>

各教室、初回に限り無料体験できます!! お気軽にお問合せください。

ゆたかクラブ各教室 受講料 4000円/4回(同一、または兄弟によるゆたかクラブ複数講座受講の場合は、各講座月額500円割引となります。)
例:兄弟2人で英会話教室を受講の場合は、1人月額3500円 2人で7000円となります。
1人で英会話教室とダンス教室の2講座受講の場合も同じく 500円割引で1講座3500円になります。

【申込方法】

下記必要事項(①~⑧)を記入し、ハガキ、FAX、メールにてお申込み頂くか、直接ゆたか緑地窓口にてお申込下さい。
①参加者氏名(フリガナ)②住所③年齢④電話番号⑤FAX番号または連絡用Eメール⑥施設名⑦催し名⑧テニスは経験年数
※お電話での申し込みはできません。 ※HPから申込書をダウンロードできます。

詳しくはゆたか緑地HPをご覧ください。HP(<http://yutaka.birukan.jp/>)または、【ゆたか緑地】で検索。