

# メディアス体育館ちた・知多運動公園庭球場 無料体験教室参加者募集中！

メディアス体育館ちた・知多運動公園では、フィットネス教室・硬式テニス教室・キッズ体操教室の無料体験参加者を募集しています。この機会に是非お試しください！

お申し込み方法： テニス教室は運動公園クラブハウス(0562-32-4831)・その他の教室はメディアス体育館ちた(0562-33-3361)へお電話にてご予約ください。

教室	対象	曜日	時間	内容	体験可能日		定員
					①	②	
ストレス解消！リフレッシュヨガ	一般(16歳～70歳)	火	10:00～11:00	呼吸に合わせて心地よく体を動かし、体の疲れや緊張を和らげていきます。初めての方でも安心してご参加ください。ストレスを解消し、心身を整えていきましょう。	3月18日	3月25日	各5名
肩こり・腰痛予防！ライトピラティス	一般(16歳～70歳)	火	11:15～12:15	呼吸と体幹エクササイズによりインナーマッスルを強化していきます。そして、ヨガの要素を取り入れたストレッチとリラクゼーションで肩こり・猫背・腰痛を予防し、心身を整えます。	3月18日	3月25日	
リンパマッサージ&ストレッチ	一般(16歳～70歳)	木	10:00～11:00	ご高齢の方、体力に自信が無い方に適したエクササイズです。自分自身の力で歪みを整え、リンパを活性化することにより老廃物を排除し、代謝をあげていきます。また、可動関節と安定関節の機能を回復させます。	3月6日	3月13日	
いきいき健康体操	一般(16歳～70歳)	木	11:15～12:15	どなたでも参加できるエクササイズです。リズム体操で気分をリフレッシュ、心地よく汗を流し、体幹のトレーニングで姿勢を維持する筋肉を鍛えます。	3月6日	3月13日	
はじめてのバレトン	一般(16歳～70歳)	木	18:15～19:15	バレエの要素にヨガとフィットネスを取り入れたエクササイズです。代謝アップ、インナーマッスルの向上、柔軟性の向上などが期待できます。	3月6日	3月13日	
ココロ・カラダ整うNightヨガ	一般(16歳～70歳)	木	19:30～20:30	「疲れが取れない」「よく眠れない」「リフレッシュしたい」・・・そんな方々にご参加いただきたい、ストレス軽減、リラクゼーション、柔軟性の向上などを目的としたエクササイズ。初めての方でも安心して参加できます。	3月6日	3月13日	
骨盤調整 お腹やせヨガ	一般(16歳～70歳)	金	10:30～11:30	ヨガのアーサナ、マッサージ、腹式呼吸などにより、お腹に意識を向けて、お腹痩せに導くプログラム。骨盤の周りを整えることによる内臓活動の活性化や腹筋群の起動を導き、お腹周りの筋肉ほぐしのマッサージを取り入れ、腹式呼吸でよりインナービューティーを促進します。	3月21日	3月28日	
脂肪燃焼！ソフトエアロビクス	一般(16歳～70歳)	金	14:00～15:00	初めての方でもご参加いただけます。軽いステップやウォーキングをしながらの脂肪燃焼とを目的としたエクササイズです。エアロビクスで気持ちの良い汗を流しましょう。	3月21日	3月28日	
エンジョイテニス教室	一般(16歳～70歳)	木	9:20～10:50	初めての方、久しぶりにテニスを再開してみたいと思っている方、基礎を練習してみたいと思っている方を対象に体験レッスンを行います。	3月27日 【予備日4月8日(火)】		
キッズ体操(幼児クラス)	年中・年長	水	16:00～17:00	ボール、マット、跳び箱等を使い、身体を動かすことの喜びを身に付けるとともに、独立心、積極性、協調性、といった社会性の育成も行います。	3月12日	3月19日	各5名
キッズ体操(小学生クラス)	小学1～3年生	水	17:30～18:30	マット・鉄棒・跳び箱だけでなくボール・縄跳び・運動あそびを取り入れスポーツのコツ・身体の操り方・身体の基盤作りなど総合的に子どもの運動能力を向上させるプログラムです。	3月12日	3月19日	