

# 令和6年度第I期（2024/4～6月）河西緩衝緑地スポーツ教室 開催日カレンダー[2024/3/24]

教室ID	教室名	対象	指導員	曜日	時間	単価	1開催日	2開催日	3開催日	4開催日	5開催日	6開催日	7開催日	8開催日	9開催日	10開催日	参加料
241411121	ハワイアンフラ(ベーシッククラス)	一般女性	宮脇 智子	月	13:00～14:00	¥900	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17			¥7,200
ハワイアンミュージックに合せゆっくりとした時間の中で心も体もリフレッシュ!!年齢に関係なく、初めての方でも楽しく始めることのできる教室です。伸縮性のある服装 フィットしたTシャツ・スパッツ・パレオ																	
241411122	ハワイアンフラ(継続)	一般女性	宮脇 智子	月	14:10～15:10	¥900	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17			¥7,200
経験者クラス(講師と要相談)																	
241413111	ダンス&ストレッチ	50歳以上女性	室川 佐代子	水	10:00～11:00	¥900	4/10	4/24	5/8	5/22	6/5	6/19					¥5,400
壁やタオルを使い気持ちよくストレッチをした後に、音楽をかけてシンプルで汗をかけるダンスを行います。後半はマッサージボールやストレッチポールといった用具を使い、身体の癖や歪みをほぐし最後はスッキリ姿勢改善を目指し																	
241413131	ピラティス(ホディメンテナンスエクササイズ)	一般	峪 紀子	水	19:15～20:30	¥1,100	4/3	4/24	5/15	5/29	6/12	6/26					¥6,600
ストレッチとエクササイズで、しなやか身体づくりを目指します。伸縮性のある服装(スカート不可)マット持ち込み可																	

気象警報等や緊急工事等で休講となった場合は予備日に振り替える場合がございますので、予めご了承ください。



公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団 河西緩衝緑地管理事務所「西松江緑地体育館」

〒640-8421 和歌山市松江字 29 町場 2000 番地 TEL:073-451-8355 FAX:073-451-7868