

☺ムセンコネクトもりおかアリーナ 教室案内 令和7年 4月☺

教室名	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容	申込受付
ママのリフレッシュダンス エクササイズ教室 (4月開催)	4月22日	火	10:30~11:30	毎月 1回	18歳以上の一般女性 ※お子様連れOK	10名	700円	スッキリと汗をかきたい女性やお子様連れのママさんを対象としたダンスエクササイズ教室。様々なダンスを取り入れながら、簡単な動きを繰り返す有酸素運動です。	4月4日(金) 10:00~
トレーニングカウンセリング (4月開催)	4月16日	水	14:00~16:00 (各枠50分)	各日 2枠	18歳以上	各枠 1名ずつ	1,100円 ※トレーニンググループ 使用料は別途必要	トレーニングルームにて、マンツーマンによるカウンセリング、下記事項を実施します。 ・体組成測定、説明 ・ヒアリング ・トレーニングのご案内	4月5日(土) 10:00~
	4月24日	木	・14:00~14:50 ・15:00~15:50						
第1期 ZUMBA室	4月22日 ~6月17日	火	20:00~21:00	各6回	どなたでも可	各15名	4,800円	ラテン系のダンスフィットネス教室。 運動不足解消、脂肪燃焼を目的に、世界中の音楽に合わせて汗をかきながら動きます。 初めての方、親子、友人同士でのご参加大歓迎です!	4月5日(土) 10:00~
	4月25日 ~6月20日	金	19:15~20:15						
第1期 NEW 親子ヨガ教室 ~心と身体と脳を育む~	5月13日 ~6月24日	火	10:30~12:00	6回	首が据わった時期~ 4歳の誕生日を迎える前のお子様と保護者	10組	5,400円	親子の楽しいコミュニケーション、触れ合いを通じて、幼少期の子どもの運動能力や心、身体を健やかに発育させることを目的とします。	4月7日(月) 10:00~
第1期 NEW マタニティヨガ教室 ~ママになる1つの準備~	5月8日 ~6月26日	木	11:00~12:30	6回	妊娠16週以降で 医師に許可を得ている方	10名	5,400円	優しいヨガの動きや呼吸を行い、親子の絆を育みます。また、妊娠中に起こりやすいマイナートラブルを緩和し、血流を良くすることで心身ともに健康に過ごし、安産力を高めます。	4月4日(金) 10:00~
第1期 スマイルキッズ☆ダンス教室 (いちご組)	4月30日 ~6月4日	水	14:30~15:30	6回	2歳6か月~年中 ※4月末時点	各組10名	4,500円	ダンスを通じて、幼少期の子どもの健やかな発育、発達を促し、協調性のある豊かな心を育むことを目的とします。柔軟性やリズム感、バランス感覚の工場にもつながります。	4月1日(火) ~4月15日(火) ※メールのみ
第1期 スマイルキッズ☆ダンス教室 (みかん組)			15:30~16:30		年中~年長 ※4月末時点				
第1期 ナイトピラティス教室	4月14日 ~6月9日	月	19:10~20:10	6回	18歳以上	20名	4800円	コアや正しい姿勢を意識しながらゆっくりとした動きと呼吸により体の歪みを整え、姿勢改善・肩こり・腰痛の解消、新陳代謝の促進を目的とします。	4月4日(金) 10:00~
第1期 NEW はじめてのピラティス教室	5月9日 ~5月30日	金	19:10~20:10	4回	18歳以上	10名	3,200円	はじめての方、ピラティスをやってみてみたい方にオススメ! 呼吸、骨盤や背骨のポジションなど一から学ぶことができます。	4月18日(金) 10:00~

☆問合せ・申込先☆
TEL: 019-652-8855

E-mail: moriokataiikukan@morioka-sport.or.jp
詳細はホームページまたは当館Facebookをご覧ください。



※日程が変更になる場合がございます。