

ムセンコネクトもりおかアリーナ 教室案内 令和7年 6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 (6・7月開催)	6月20日	金	10:30~11:30	毎月 1回	18歳以上の一般女性 ※お子様連れOK	各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。	5月20日(火) 10:00~
	7月15日	火							6月20日(金) 10:00~
第2期 スマイルキッズ☆ダンス教室 (いちご組)	6月25日 ~7月30日	水	14:30~15:30	6回	2歳6か月~年中 ※6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。	6月1日(日) ~6月15日(日) ※メールのみ
第2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 ※6月末時点				
トレーニングカウンセリング (6月開催)	6月20日	金	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 ルーム使用料は別途必要	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	6月4日(水) 10:00~
	6月26日	木	・14:00~14:50 ・15:00~15:50						
第2期 ナイトピラティス教室	6月23日 ~9月1日	月	19:10~20:10	6回	18歳以上	20名	4,800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。	6月5日(木) 10:00~
第2期 すわってエクササイズ教室	7月14日 ~9月8日	月	13:10~14:10	6回	中高生 運動不足ぎみの方	15名	4,800円	椅子に座りながらの有酸素運動やストレッチによって、中高年の健康維持、体力向上を図る	6月19日(木) 10:00~
第2期 楽々エアロビクス教室	7月8日 ~9月9日	火	14:30~15:30	8回	一般女性	25名	6,400円	エアロビクスの基本動作を用いての有酸素運動を行い、音楽に合わせて無理なく身体を動かし、脂肪燃焼やストレス解消を図ります。	6月19日(木) 10:00~
第2期 香りラックスヨガ教室	7月8日 ~9月9日	火昼	13:10~14:10	各8回	一般女性	各20名	6,400円	音と香りを楽しみながら、ヨガの深い呼吸法と簡単なポーズで体の歪みを修正し、冷えや身体のバランスを整えます。	6月19日(木) 10:00~
	7月9日 ~9月10日	水夜	19:10~20:10						

☆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。

