

詳細に関してましては、船橋メグスパまでお問合せ下さい。電話受付始めました。047-457-5151

	プログラム名	対象者	定員	内容	料金	持ち物
1	太極拳 木曜日 9:30~10:45	中学生以上	12名	中国武術から発展した健康法です。 始めてみると奥が深く、心身ともに健康につながります。 楽しみましょう！太極拳！	1000円/回	飲み物（蓋付きの物） タオル・上履き
2	週末太極拳 日曜日 19:30~20:00	中学生以上	12名	中国武術から発展した健康法です。 お気軽にご参加ください。	1000円/回	飲み物（蓋付きの物） タオル・上履き
3	スロピラ （スローピラティス） 木曜日 13:15~14:05	中学生以上	10名	マットで寝転がりながらできるピラティス。 自分で身体メンテナンス。	1500円/回	飲み物（蓋付きの物） タオル
4	ACP（みんな） 水曜クラス 15:45~16:45	5歳~12歳まで	10名	日本体育協会が推進のプログラムです。遊びを通して子ども達の運動習慣、仲間づくり、ルールを守るなど成長に必要な要素がたっぷり含まれています。	750円/回	飲み物（蓋付きの物） タオル
5	ゆるmeトレ 水曜日 11:15~12:00	中学生以上	10名	骨盤底筋群トレーニング。リラックス。冷えの解消。姿勢矯正。尿漏れ、経血のコントロールなどにも効果的。	500円/回	飲み物（蓋付きの物） タオル
6	フラダンス 火曜日 10:00~11:00	中学生以上	15名	フラダンス初めての方、初心者の方、どうぞみんなでフラスタートしましょう。	1200円/回	飲み物（蓋付きの物） タオル
7	ZUMBA® ベギーダンス サークル 金曜日 11:15~12:15	中学生以上	15名	ラテンの曲にあわせた振り付けで、心も身体もスッキリ。 間違っても気にせず楽しく踊りましょう	500円/回	飲み物（蓋付きの物） タオル・上履き
8	大人ジャズ 木曜日 14:20~15:20	中学生以上	10名	初心者向けジャズダンス。楽しく踊って気分爽快。	1500円/回	飲み物（蓋付きの物） タオル・上履き
9	癒しのヨガ 水曜日 13:30~14:30	中学生以上	10名	身体ほぐしをしっかりと行い、呼吸法とポーズをバランスよく入れていきましょう。ヨガ初心者でも大丈夫です。	1000円/回	飲み物（蓋付きの物） タオル
10	フラワーアレンジメント 金曜日 13:15~15:00	中学生以上	10名	ブリザードフラワーなどを使って、季節やテーマに合った、インテリアグッズや身の回りの小物を作ります。	材料費込で3000円程度	飲み物（蓋付きの物）
11	English Conversation 1 火曜日 17:00~17:50	小中学生	15名	楽しく英語を使ってコミュニケーションしよう！	1000円/回	飲み物（蓋付きの物）
12	English Conversation 2 火曜日 18:00~18:50	中学生以上	15名	初めてでも恥ずかしがらず一緒に英会話をスタートしよう！	1000円/回	飲み物（蓋付きの物）

詳細に関してましては、船橋メグスパまでお問合せ下さい。電話受付始めました。047-457-5151

	プログラム名	対象者	定員	内容	料金	持ち物
13	初めて水泳火曜日 11:00~11:45	中学生以上	10名	初めてだけど泳いでみたい、いつか泳げるようになるための第1歩を踏み出しましょう！	750円/回	水筒・タオル・スイムキャップ・ゴーグル
14	親子スイミング土曜日 11:00~11:45	オムツのとれた（3歳~6歳まで） お子様と保護者	10組	お子様の水慣れと安全水泳。大人の方も一緒にストレス解消しましょう！	全4回 4800円 車券 1500円/回	水筒・タオル・アームヘルパー・スイムキャップ・ゴーグル
15	水中ウォーキング30 火曜日10:20~10:50	中学生以上	10名	みんなで楽しくお水の中を歩きましょう。健康維持、リハビリ、運動のデビューにピッタリです。	500円/回	水筒・タオル・スイムキャップ
16	幼児スイミング水曜日 16:00~16:45	4歳~6歳	10名	水慣れと潜る・浮き身などを目標にするクラス	8000円/ 全8回	水筒・タオル・アームヘルパー・スイムキャップ・ゴーグル
17	幼児スイミング金曜日 16:00~16:45	4歳~6歳	10名	水慣れと潜る・浮き身などを目標にするクラス	8000円/ 全8回	水筒・タオル・アームヘルパー・スイムキャップ・ゴーグル
18	KIDSスイミング水曜日 17:00~17:45	小学生	10名	水慣れ~15m泳（クロールまで）目標にするクラス	6000円/ 全8回	水筒・タオル・アームヘルパー・スイムキャップ・ゴーグル
19	KIDSスイミング金曜日 17:00~17:45	小学生	10名	水慣れ~15m泳（クロールまで）目標にするクラス	6000円/ 全8回	水筒・タオル・アームヘルパー・スイムキャップ・ゴーグル
20	2か月でマスター（クロール）火曜日 19:40~20:30	中学生以上	10名	大人のための短期水泳教室	8000円/ 全8回	水筒・タオル・スイムキャップ・ゴーグル
21	水中運動30 水曜日10:20~10:50	中学生以上	10名	浮力や揚力、水の抵抗などを使って3Dに運動しましょう。	500円/回	水筒・タオル・スイムキャップ・ゴーグル
22	初心者水泳金曜日 13:00~13:50	中学生以上	10名	楽しく気楽にスタート。水泳の第1歩	全4回 3000円 車券 1000円/回	水筒・タオル・スイムキャップ・ゴーグル
23	水中運動&ウォーキング 土曜日 10:00~10:50	中学生以上	10名	水の特性を活かして様々な水中運動。 イキイキ・ラクラク習慣を身につけましょう	全4回 3000円 車券 1000円/回	水筒・タオル・スイムキャップ
24	アクアフィットネス 金曜日 19:40~20:30	中学生以上	10名	膝などに負担をかけず、パッチリ脂肪燃焼を目指します。	全4回 3000円 車券 1000円/回	水筒・タオル・スイムキャップ

定員先着順です。前月の1日（休館日の場合は翌営業日）より申し込みます。

開催日程、内容が変更する場合がございますのでご了承ください。