

2022年度

6/21(火)より受付開始!

秋の健康づくり教室開催!

初めての方でも大丈夫!
お気軽にご参加ください!



●コース 9/13(火)～12/15(木)の間で、それぞれ計12回開催される教室になります。

コース	内容	対象	スケジュール
 水泳教室	泳ぎ方の基礎から始め、クロールの基本動作の習得を目的とした水泳教室です。	水泳を始めたい方 (水泳初心者・初級者)	水曜日 13:50～14:50
 水中運動(アクアピクス)	水の中で行うエアロビクスダンスです。顔に水をつけるので、泳げない方でも安心してご参加いただけます。	運動を習慣化したい方、自分のペースで運動をしたい方	木・金 13:10～13:50
 エアロビクス	音楽に合わせて楽しくカラダを動かし、健康維持・体力向上・シェイプアップを目指します。	運動を習慣化したい方	水・木・金 9:30～10:30 木・金 13:30～14:30
 ZUMBA(ズンバ)	ダンスを中心に、ディスコやクラブにいるような感覚で楽しめるエクササイズ。消費カロリーが高く、シェイプアップに効果的です。	楽しく運動をしたい方	火曜日 10:40～11:40 水曜日 19:00～20:00
 健康体操 かんたんボディメイク	自分のペースで無理なく実施できる、体力・筋力・柔軟性の向上を図る簡単な運動です。	運動不足の方、運動が苦手な方	水・木 10:40～11:40 火曜日 13:30～14:30
 ヨガ・ピラティス	美しくしなやかな身体をつくるヨガ。美しいウエストと姿勢を目指すピラティス。マットの上で行うプログラムです。	運動初心者、姿勢や身体機能の改善をしたい方	火曜日 9:30～10:30 金曜日 10:40～11:40 火・木・金 14:40～15:40
 バレエストレッチ	バレエの基本的な動きを取り入れたストレッチを中心に、柔軟性向上だけでなく、若々しい姿勢を身に付けられる簡単なエクササイズ。	運動初心者、バレエに興味のある方、姿勢を矯正したい方。	水曜日 14:40～15:40

※コースの画像はイメージです。

【料 金】全12回 / 3,960円～13,200円(税込)

※1回あたり330円～1,100円。コースにより料金は異なります。

【開催期間】9月13日(火)～12月15日(木) 計12回

※9月23日(金)～30日(金)、11月30日(水)は休講。

【対 象】西尾市内在住または在勤で、18歳以上で自己の体調管理ができる方

【申込期間】第1次申込(抽選):6月21日(火)～7月8日(金)
第2次申込(先着):7月12日(火)～9月2日(金)

【定 員】あり ※5名に満たない場合は休講となります。

【申込について】複数申込可。※複数申込の場合は、抽選後のキャンセルはできません。

ホワイトウェイブ21
TEL.0563-34-8222

詳しくはHPまで

ホワイトウェイブ



検索

WEB申込は
コチラ

