

10月開講！ MIZCUL つながるスクール

MIZCULつながるスクール開講記念

健康特別講座 インターバル速歩

10月 4日(土) 10:00-12:00 多目的室1・2・3 (無料)

「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分ずつ交互に繰り返すウォーキング法。筋力・持久力を無理なく向上！

曜日	講座名	開催日	開催時間	場所	内 容	対 象	定 員	受講料
月曜日	ズンバ ★★★	10月 20日・27日 11月 10日・17日 12月 1日・8日・15日・22日	13:30-14:30	ダンススタジオ	ラテンのリズムで体を動かしリフレッシュ！	16歳以上	15名	800円
	ピラティス ★★	10月 20日・27日 11月 10日・17日 12月 1日・8日・15日・22日	14:45-15:45	多目的ひろば	姿勢改善を行い、体幹を鍛えてバランス感覚を向上	16歳以上	10名	800円
火曜日	「からだ」リセット学	10月 14日 11月 11日 12月 9日	10:00-11:30	多目的室1	セラピストと一緒に自分の「からだ」を見つめて美しくリセット！ 10月 正しい呼吸で不調改善！ 〈脱〉肩こりで「からだ」リセット！ 11月 美脚になれる！？フットケアの方法 12月 骨盤から整える美しい姿勢 ※セラピスト：国家資格を持つ医療専門職の方です	どなたでも参加できます	20名	500円
	ギターで歌おう	10月 7日・14日・21日・28日 11月 4日・11日・18日・25日 12月 2日・9日・16日・23日	14:00-15:00	会議室	アコースティックギターに合わせて歌う楽しい時間♪	初心者向け	5名	500円
水曜日	【子育て応援！】 子育てしながら「美しく」	10月 11月 12月 ※日程が決定後、更新します	14:00-15:00	多目的ひろば	セラピストが教えます！子どもと遊びながら体を「美しく」保つコツ お子さんと一緒に参加できます！ ※セラピスト：国家資格を持つ医療専門職の方です	未就学の子がいる保護者 ※お子様との参加もOK	10名	500円
木曜日	高齢者筋トレ ★	10月 23日・30日 11月 6日・13日・20日・27日 12月 4日・11日・18日	10:00-11:00	ダンススタジオ	楽しく体を動かしましょう	60歳以上	10名	800円
	孫とつながるInstagram	10月 9日・23日 11月 13日・27日 12月 11日・25日	10:00-11:30	会議室	インスタの基礎知識を学び、新しい世界とつながろう！ インスタアカウントの作成から、孫とつながるところまで、全6回の講座です	インスタ初心者向け	10名	500円
	【子育て応援！】 アロマと私の時間	10月 16日 11月 20日 12月 18日	10:00-11:30	会議室	忙しさから解放されて、アロマで癒され、自分のための時間を過ごしませんか♡アロマグッズの作成も行います	中学生以下の子がいる保護者	4名	2,000円 ※材料費含む
金曜日	ボクシングエクササイズ ★★★	10月 17日・24日・31日 11月 7日・14日・21日・28日 12月 5日・12日・19日	9:45-10:45	ダンススタジオ	リズムに合わせてボクシングの動きで体力向上！	16歳以上	15名	800円
	ヨガ ★★	10月 17日・24日・31日 11月 7日・14日・21日・28日 12月 5日・12日・19日	11:00-12:00	多目的ひろば	ポーズを取って呼吸を整え心身ともに健康に	16歳以上	10名	800円
	ストレッチ&ダンス ★★	10月 17日・24日・31日 11月 7日・14日・21日・28日 12月 5日・12日・19日	14:00-14:50	ダンススタジオ	ストレッチで体を柔らかく、ダンスで脳を刺激	16歳以上	10名	800円
土曜日	ズンバ ★★★	10月 18日・25日 11月 1日・8日・15日・22日・29日 12月 6日・13日・20日	14:00-15:00	ダンススタジオ	ラテンのリズムで体を動かしリフレッシュ！	16歳以上	15名	800円
	遊んで学ぼう	10月 25日 11月 29日 12月 27日	14:00-15:30	パブリックスペース	昔遊びや工作など、みんなで楽しい時間を過ごそう 11月29日は「肩掛け人形芝居」を開催 詳細は後日ホームページでお知らせします！	どなたでも参加できます	12名	500円 ※材料費含む
	【子育て応援！】 食べることを楽しむ食育と料理	10月 18日 11月 15日 12月 20日	10:00-13:00	多目的室1	子ども（中学生以下）と一緒に食材のヒミツを学びお料理しましょう！ 10月 簡単！作りおきで楽ちんご飯♪肉みそうどんを作ろう ※11月12月のメニューが決まり次第ホームページでお知らせします	中学生以下の子と保護者	6組12名	2,000円 ※材料費含む

目安として・・・★軽い運動 ★★適度な運動量 ★★★やや高め運動量

お申し込みは電話または直接MIZCUL窓口へ 電話：042-557-8737