

## コース型教室 生徒募集中!!

コース型  
教室とは

1年を通して開催している教室で、月毎や期毎(2カ月毎)の単位で参加していただく教室です。コース型教室は、いつも同じ講師が担当しますので、参加者の理解も深まり、効果が期待できる教室といえます。月ごとや期ごとのお申込みも可能ですが、運動は“続ける”ことがとても大切です。ぜひ長く続けられるよう、ご自身に合った教室を見つけてください。

### 姿勢改善マットピラティス

マットの上でおこなうピラティスです。身体に意識を集中させながら筋肉と骨格の改善を目指します。



【曜日】 毎週金曜日  
【時間】 13:00~14:00

### ヨガ

体軸を中心として筋肉と関節を伸ばし、身体全体を調整していきます。柔軟性や姿勢を改善、向上していきます。



【曜日】 毎週木曜日  
【時間】 10:00~11:00

### きれいになるヨガ

ヨガを通して身体と呼吸を整えます。太陽礼拝でダイナミックに身体を動かし、ゆったり心を緩めるヨガです。



【曜日】 毎週月曜日  
【時間】 10:30~11:30

3コース  
共通

【参加費】 6,400円 / 1クール ※受講期間により変動あります。(800円×回数)  
【申込み】 参加費を添えて窓口にて ※2カ月1クールでお申し込みください。  
※開始はいつからでもOKです。お電話ください。

## 他同時募集中！人気コースを一部ご紹介

お  
の  
ち

### キックボクシングエクササイズ

キックやパンチでストレス発散！全身運動で代謝もアップ！太りにくい身体づくりをしていきましょう！

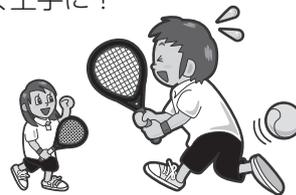
【曜日】 水曜日  
【時間】 13:10~14:10  
【対象】 高校生以上  
【参加費】 6,400円 / 2カ月全8回



### 屋内テニス教室

初心者大歓迎のテニス教室です！指導者はプロテニス協会認定のコーチで楽しく上手に！

【曜日】 金曜日  
【時間】 9:10~10:30  
80分レッスン  
【対象】 高校生以上  
【参加費】 5,720円 / 月4回



こ  
の  
ち

### わくわく体育教室

鉄棒・マット・とび箱を使用し、数多くの運動を体験します。運動好きな子どもになることを狙っています。

【曜日】 金曜日  
【時間】 ①16:30~17:20  
②17:30~18:20  
【対象】 ①幼保育園児  
②児童  
【参加費】 4,400円 / 1カ月全3回



### コーディネーション教室

楽しみながらラダーやマーカ等を利用しスポーツ競技に必要な7つの能力(バランスやリズム能力など)を身につけます。

【曜日】 金曜日  
【時間】 ①16:00~16:50  
②17:00~17:50  
③18:00~18:50  
【対象】 ①年中~小2  
②小1~小4  
③小2~小6  
【参加費】 5,200円 / 1カ月全4回



問合せ  
申込先

感謝と挑戦の TYK 体育館  
☎22-4111 (火曜日休館)  
多治見市大畑町2-150



施設  
ホームページ



イベントは  
こちら



教室は  
こちら