

快適運動空間 自遊館リフレッシュプラザ
有料クラス (カルチャー) 予約制

登録制の有料プログラムです。入会金は不要。プログラム終了後は、お風呂とサウナがご利用いただけます。なお、プール、ジムなどの他の施設や、他のプログラム参加される場合は、別途利用料(ビジターの場合別途830円)が必要です。

水中歩行 水中ウォーク&リズム体操

日時 木曜日 13:30~14:15 7月からスタート
料金 11回 12,450円 (3ヶ月コース)
講師 寺坪 八千代
※お試しワンレッスン1,100円
水中でのウォーキングは、膝や腰が痛い方にもオススメ!! 泳げなくても大丈夫!



誰でも踊れるエンジョイフラ

日時 金曜日 19:10~20:10 (隔週 月2回程度)
料金 1回 1,080円
講師 マハロホ' オパエ 飯野 静子 他
簡単で楽しみながら身体を動かしてみましよう。
フラダンスの経験がなくてもOK!!



大人から始めるバレエ入門

日時 火・日曜日 10:15~11:15 (不定期)
料金 1回 1,800円 個人会員の方は1,550円
講師 和田朝子 舞踊研究所 講師
バレエを始めませんか? 姿勢が良くなり、身体が美しくなります。
初めてでも大丈夫!



大人から始める水泳入門

日時 木曜日 12:30~13:00 (5月11日~スタート)
料金 10回 15,500円 ※個人会員の方は10,800円
講師 寺坪 八千代
水慣れから25m完泳を目指します。少人数制でサポートします。

ランニング講習会 富山マラソンにむけて

日時 4月16日スタート 月1回程度 日曜日開催
料金 8回 20,000円 ※個人会員の方は15,000円
講師 田中 寿美子
10月29日開催の富山マラソンにむけてのランニング教室。
怪我をしない効率的なフォームを身に付けながら、少しずつ距離を伸ばしていきます。
実技のほか、栄養指導やケアの仕方など「楽しく走る」ための総合サポートも行います
※今年の講習会は終了しました。



●詳しくはお問合せください。

自遊館リフレッシュプラザ 電話 076-444-2108