

リ・ボーンはすだ秋参加者募集!!

からだにE体操教室

やさしい ヨガ

からだの機能を
高めます!

ゆったりとした呼吸と動作で筋肉の強張りを取り除き、身体の機能を高めていきます。身体の硬さを気にしない膝や腰にもやさしいヨガクラスです。



- 対象・定員 成人 30名
- 日程 9/14、9/21木曜日
13:15~14:15
- 費用 1回**500円**
- 会場 パルシー柔道場

【持ち物】ヨガマットまたはバスタオル、水筒

リッパ トリートメント 講座

簡単にできる首~デコルテまでのトリートメントとハンドトリートメント法をお伝えいたします。透明感のあるスッキリ、ハリのあるお肌を手に入れましょう。



- 対象・定員 女性限定
20名
- 日程 10/2 月曜日
【昼の部】
13:45~14:45
【夜の部】
19:30~20:30
- 費用 1回**500円**
- 会場 ハストピア 創作ルーム

【持ち物】フェイスタオル2枚
スタンド式の鏡or手鏡
【服装】タンクトップまたは
キャミソールなど首が出る服装
【講師】ビューティー&リラクゼーション
レイ・アイ代表 関根一代

よから
だの
流れ
を
よう
うー

かんたん ピラティス

しなやかな美しい姿勢をつくる!

正しい姿勢と呼吸法により筋肉のバランスを整えます。腰痛の改善や身体の引き締めにも効果的です。体力に自信のない方でも安心して行えます。

- 対象・定員 成人 30名
- 日程 9/14、9/21
木曜日
14:30~15:30
- 費用 1回**500円**
- 会場 パルシー柔道場

【持ち物】ヨガマットまたはバスタオル、水筒



親子体操教室

アンパンマン体操。ボールや輪を使った運動、お歌、手遊び、絵本の読み聞かせ。簡単なおもちゃを作りなど。

おもちゃ作り(予定)

- ・新聞紙であそぼう! 作ってみよう!
- ・楽器を作って歌いましょう!

親子で楽しく
スキンシップ!

- 対象・定員 未就園児親子・10組
- 日程 10月~3月の土曜日
10:30~11:30(全6回)
第1回10/21
- 費用 **2,000円**(全6回・教材費、保険料など)
- 会場 西新宿会館

放課後クラブ 1日体験会

大人も子どもも、汗をかいて遊んで、楽しもう!



【種目】バドミントン

- 対象・定員 小学生以上
- 日程 9/11 月曜日
17:30~18:45
- 費用 **500円**
- 会場 黒浜北小学校
体育館

【持ち物】ラケット、水筒、室内シューズ
※ラケットの無料貸出あり。

お電話でお申し込みください。
※要予約

- ① 講座名・日程
- ② 受講者氏名
- ③ 年齢・性別
- ④ 郵便番号・住所
- ⑤ 電話番号

先着順 定員になり次第締切



主催 **リ・ボーンはすだ**
総合型地域スポーツクラブ

後援 蓮田市教育委員会

- ブログ <http://ameblo.jp/reborn-hasuda>
- Facebook <http://www.facebook.com/rebornhasuda>
- E-mail hasuda_sports_club@yahoo.co.jp

問い合わせ先 TEL.080-6726-4085

ク リ・ボーンはすだ

検索

<http://rebornhasuda.com>

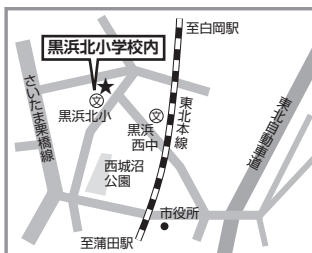


〈定期教室のご案内〉

2017年8月現在

対象	会場	クラス名	活動日・時間	内容	月会費
小学生	黒浜北小学校	子ども体操	13:00~14:30 日曜日	マット・とび箱・鉄棒を基礎から丁寧に指導し、段階的にテクニックを習得します。器械体操を通じて子ども達の向上心を養います。	2,500円
		子ども体操 満	17:30~19:00 火曜日		2,500円
		トランポリン教室(2部)	14:30~16:00 日曜日	日本トランポリン協会公認のバジテストを取り入れたカリキュラムで、トランポリン運動を通して楽しみながらバランス感覚を養い運動神経の発達にも効果があります。	2,500円
		トランポリン教室	17:30~18:45 木曜日		
		トランポリン教室(2部)	18:45~20:00 木曜日(火曜日)		
小・中・一般		バック転クラス 満	12:00~13:00 日曜日	より高度な技の習得を目指し、ミニトランポリンを使っての宙返りなど難しい技に積極的にトライします。(※ある程度の技量を条件とし、参加をご遠慮いただくことがあります)	3,000円 より
キッズ基礎~初級	パルシー	キッズダンス	18:10~19:10 木曜日	基本のリズムとアイコンレイションに加え、ストリートダンス特有のステップや動きを振付の中で一から楽しく学べるクラスです	2,500円
レベルアップ		ヒップホップ レベルアップ 満	19:20~20:30 木曜日	基本のリズムやアイコンレイション、ステップ等ができる経験者対象のクラス。様々なジャンルを取り入れた難易度の高い応用クラスです。	3,000円
園児(年少)		ちびっこ体操	16:00~16:40 金曜日	マット運動やとび箱・鉄棒など器械体操を中心に運動の楽しさを体験し達成感を味わうことで自信を身につけていきます。	2,500円
園児(年中・年長)		ちびっこ体操 満	16:45~17:45 金曜日		
コンディショニング		やさしいヨガ 満	13:15~14:15 水曜日	ゆったりとした呼吸と動作で筋肉の強張りを取り除き、身体の機能を高めていきます。身体の硬さを気にしない膝や腰にもやさしいヨガクラスです。	2,500円
コアエクササイズ		かんたんピラティス 満	14:30~15:30 木曜日	正しい姿勢と呼吸法により筋肉のバランスを整えます。腰痛の改善や身体の引き締めにも効果的です。体力に自信のない方も安心して行えます。	2,500円
未就園児親子		西新宿会館	親子体操	10:30~11:30 土曜日	親子で楽しく運動をしながら、スキンシップを図り、お子さまの情緒の安定をはかります。また集団生活の第一歩としての社会性を養います。
シニア	元気アップ体操		13:30~14:30 金曜日	マッサージやストレッチ、膝、腰にやさしい体操や筋力トレーニングで機能改善・転倒予防のためのシニア向けプログラムです。	2,500円
メンテナンス系	体幹エクササイズ		14:30~15:30 火曜日	月1回からのメンテナンス。ゆがみ改善体操、骨盤調整、コアトレーニング。	3ヶ月 2,500円
コアエクササイズ	ボディサプリ		19:30~20:30 火曜日	ストレッチングをベースにヒーリング音楽を聴きながらゆったりと筋肉をほぐしていきます。心と体を癒すエクササイズです。	2,500円
コンディショニング	リラックスヨガ		13:20~14:30 水曜日	全身をほぐし、心を安定させ自律神経の働きを整えます。時々アロマの香りでリラックスヨガがさらに心と体をリラックスさせます。	2,500円
	リラックスヨガ		14:40~15:50 水曜日		
エアロビクス系	蓮田バレエスタジオ	シェイプエアロ	11:15~12:15 金曜日	基本的な動きをダイナミックに繰り返し筋トレで身体をひきしめ、脂肪燃焼をめざします。	2,500円
		ZUMBA スンバ	10:15~11:15 月曜日	ラテン系の音楽にあわせて楽しく動きましょう。脂肪燃焼に効果的なダンスフィットネスエクササイズです。	2,500円
コンディショニング		パワーヨガ	13:15~14:15 火曜日	呼吸に合わせて体を動かすことで姿勢やバランス感覚を整え、筋力を養います。呼吸と体に集中することで心身の緊張を取り除き、深い呼吸を取り戻します。	2,500円
		癒しのヨガ	14:30~15:30 火曜日	一つ一つのポーズを長めに行いながら、呼吸を通して自分の内側に入っていきます。日常の慌ただしさを振り払って、深く静かな時間を過ごしませんか。	2,500円
コアエクササイズ		ピラティス	9:45~10:45 水曜日	筋肉のバランスを整え、姿勢を改善し血液の流れをよくし、身体を内側からひきしめ、呼吸法により気分が上がるエクササイズです。	2,500円
シニア		リフレッシュ体操	11:00~12:00 水曜日	ゆったりとした動作で行います。経絡(ツボ)を刺激したり、呼吸法を意識したり、初心者、高齢者にもおすすめです。	2,500円

会場MAP



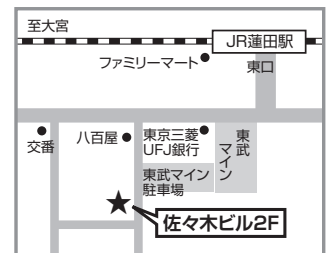
黒浜北小学校
蓮田市南新宿800



パルシー・ハストピア
蓮田市大字間戸2343



西新宿会館
蓮田市西新宿2-129-1



蓮田バレエスタジオ
蓮田市東6-2-3(蓮田駅東口徒歩2分)

※子ども体操、バック転、トランポリン、ちびっこ体操、ヒップホップにご入会の方はクラブTシャツ(1,800円)を別途ご購入いただけます。

※蓮田バレエスタジオ・パルシー会場においては、別途施設利用料(月額100円)が必要です。

※クラスの定数を越えた場合、まことに申し訳ございませんが、入会をお待ちいただいております。

満 只今定数を越えており、まことに申し訳ございませんが入会をご希望の方にお待ちいただいております。

入会金無料! 年会費2,500円 入会随時

リ・ボーンはすだ
総合型地域スポーツクラブ
TEL.080-6726-4085
http://rebornhasuda.com

ブログ <http://ameblo.jp/reborn-hasuda/>
E-mail hasuda_sports_club@yahoo.co.jp
facebook <https://www.facebook.com/rebornhasuda>

お得な制度のご案内



- ①振替制度 お休みをしても他クラスに振替できてお忙しい方にも安心です。
- ②兄弟割引 兄弟でお申し込みの場合、月会費20%割引いたします。
※子ども体操・バック転・トランポリン・ちびっこ体操・ヒップホップで適用
- ③複数割引 複数教室にお申し込みの場合、申込み数により割引いたします。

～新名称キャンペーン～

その1 家族割引新登場

その2 入園・入学おめでとう年会費キャッシュバック ※継続会員に限りです