

# 受講生大募集

どなたでも  
ご利用に  
なれます!

JUMP!

ピース

SWIMMING

いろんな講座があるよ~!

ワイ!

よくできました!

DANCE

NEW

くびれBodyダイエット

体験会  
6/9-23-30  
500円

金曜日 13:00▶14:00

夏本番になる前に!

タヒチアンダンスステップのエクササイズです。足腰をメインにゆっくりじっくり動かし、女性らしい美しいBodyを作りましょう♥

お休みしても安心!

欠席振替制度も充実

入会金 0円

いつでも体験できます

体験 500円

お気軽にご予約ください。

定員に達している講座、テスト週、発表会前などはご体験いただけません



## 充実のおとな向け講座

欠席振替制度あり(一部を除く)

初心者の方、体力に自信のない方大歓迎!  
経験豊かな講師が丁寧に指導します。  
ご安心ください。

### 水中運動



水中ウォーキングなど、効果があるから老若男女にダントツの人気!

健康維持・向上に大人気の水中運動。水の中を歩くだけでなくいろんな水中体操をするので全身を使い、筋力・呼吸循環器系を鍛えます。担当コーチは年齢・体力に関係なく「マイペースで参加いただければ」と、常に歓迎しています!20代から90代の幅広い方が在籍。様々なプログラムがあるので体験でご自分に合ったクラスを見つけてください。

### 水泳各種



泳ぐのってすごく楽しい!生涯楽しめるスポーツです。

水中ウォーキングに並び人気の水泳。受講生の皆様は「健康維持・向上だけでなく、少しずつ泳げるようになる喜びがあるね。」と魅力を語られています。年齢にかかわらず生涯の趣味としても最適な運動です。定年退職後の方、水泳を始めてみませんか?経験豊かな講師がやさしく丁寧に指導します!

### ダンス各種



ストレスから心と身体を解放。

ダンスは音楽のリズムによって身体全身で表現する魅せるスポーツ。大人のはじめてバレエ・フォークダンス・民謡等、初心者の方大歓迎、楽しいお仲間・魅力的な講師がお待ちしております。

### ヨガ各種



生まれ変わる爽快感!

日常から離れ、静かに心と体に向き合う時間。経絡均整ヨーガ・健康ヨーガ・アロマヨーガセラピー・デトックスヨーガ・ほぐし&リフレッシュヨーガ・キレイになるヨーガ等、あなたにあったヨーガがきっと見つかります。

### 体操他



男女問わずまずはここから!

質実剛健、多彩なプログラムを用意。健康+1・楊名時八段錦太極拳・骨盤体操・リフレッシュ体操・健康ストレッチ体操・自衛術・中医気功・体幹均整エクササイズ・バレトン・居合・剣舞・詩舞等、興味があるものは、是非ご体験ください。



## おやこで楽しむオススメ講座

欠席振替制度あり

たのしい!

### チビママ体操



月曜日 10:00▶11:00

楽しく元気に身体を動かそう!

エアロビクス・ヨガ・リズムダンス・簡単なゲームや遊びをいれながら、親子一緒に健康・体力づくりをしていきます。

### 親子スイミング



月・水曜日 11:25▶12:25

貴重なひと時を大切に!

水の中で触れ合いながら楽しく運動。お母さんはシェイプアップ。お子さんは水に慣れる事を目指していきます。



## 大人気のこども向け講座

欠席振替制度あり(一部を除く)

ベテランインストラクターがお子様をしっかりサポート! 経験豊かで子供が大好きなコーチが勢ぞろい! 個性を重視して指導します。お子様の進捗などお気軽にご相談ください。

詳しい日程はコチラから



### プール

- キッズスイミング 月~土曜日 年少~小2(クロールで20m以上泳げない子)
- ジュニアスイミング 月~土曜日 小1~中3(クロールで20m以上泳げる子)
- リトルキッズスイミング 3才以上の幼児 木曜日



### スタジオ

- スマイル☆キッズダンスI 年中~小1 土曜日 10:00~10:50
- スマイル☆キッズダンスII 小1~小3 土曜日 11:00~11:50
- ストリートダンス ジュニア 小2~小6 土曜日 12:00~12:50
- ストリートダンス ティーンズ 小5~中高生(ダンス経験1年以上) 土曜日 12:55~13:45
- イングリッシュジムナスティック 英語&体操 土曜日 幼児:14:00~ 小学生:15:00~
- 子ども古武術 隔週講座 年中~小6 日曜日 13:00~13:50

### 短期こども 体育教室

日曜教室・夏休み体操 夏休みスイミング

詳しい日程は右記QRコード、HP又は電話でお問い合わせください。



チャダンス、バレエ、基礎体操もごさいます。詳しい講座スケジュールは裏面をご覧ください。

全講座スケジュールは裏面をご覧ください! ヨガ・体操などをご紹介!! >>>>

お気軽にお問い合わせください!

〒456-0032 名古屋市熱田区三本松町3-1 社会保険労務士会館内  
TEL (052) 871-4341  
E-mail : info@aichi-srsc.co.jp

受付時間

月~土 / 9:30~19:30  
日 / 9:30~17:30

各講座の内容はホームページをご覧ください。  
<http://www.aichi-srsc.co.jp>



掲載講座以外にも多数の講座を取揃えております! 詳しくはWEBでご確認ください。