

デトックスヨガ教室

アロマの香りに包まれながら、リラクゼーション効果の高い呼吸法ヨガです。骨盤調整も行っています。

心と体の緊張をほぐします♡

毎週日曜日
9:30 ~ 10:30

リンパを刺激しデトックス効果を高めます♡

滞りやつまりを取り除きます♡

腰痛、肩こり、冷え、むくみ、便秘の解消につながります！

婦人科系のトラブルの解消につながります！



みなさん、朝ヨガを始めてみませんか？

インディアカ教室

月3回金曜日
13:30 ~ 15:30

インディアカの基本を楽しく学び、綺麗な「レシーブ、パス、トス、アタック」を身につけ、仲間と語り、楽しい昼のひとときを過ごしてみませんか？

未経験の方も大歓迎です!!
皆様の参加、お待ちしております♪



やさしい太極拳教室

太極拳は様々な予防に効果があるとされ『動く治療』として老若男女に取り入れられています。ゆっくりと体を動かしながら全身の筋肉を使い、意識的に腹式呼吸を行うので、全身の細胞を活性化させる有酸素運動の役割を果たします。また、血流が良くなることで肩こりや腰痛を改善します。一度体験してみませんか？



毎週金曜日
13:30 ~ 15:00



10月よりスタートした新しい教室です！
皆様、お待ちしております！

美里リフレッシュヨガ

毎週金曜日
13:30 ~ 14:30

美姿勢でリフレッシュ！

ゆったりとした姿勢で、肩甲骨周り、骨盤周りの凝り固まった筋肉をほぐし、身体の歪みを整えていくヨガです。リフレッシュしたい方、肩こり、猫背の気になる方にオススメです。



美里スポーツクラブでは2つのテニス教室を開催しています

幼児～低学年向け

小・中学生向け

キッズテニス教室

テニスを基本に遊びやドッジボールなど様々な運動の要素を取り入れて楽しく体を動かします。



広川台小学校
日曜日 9:30 ~ 11:30
体験無料!!

かわいいラケット貸し出します♡
スポンジボールは当たっても痛くないよ!



硬式テニス教室

3つのクラスでレベルに応じた指導をしていますのでテニスをやったことのない子供たちでも安心して始められますよ！
未来の錦織を目指してテニスを始めてみませんか？



加茂川公園
土曜日 9:00 ~ 11:00
体験無料!!



女子サッカー教室

毎週木曜日
第3・4土曜日
(不定期)

現在、女子サッカーも盛んになってきました。当サッカー教室は、小学5年生からシニアまで幅広く活動しています。楽しいサッカーをめざし、みんなで技術を磨きながら楽しんでいきます。



初心者大歓迎!

一度、体験してみませんか?
お待ちしております♡

