

アウトドアシーズン到来! Kids向け教室開校!!

9月スタート

屋外型ファミリーフィットネス施設



集まれ! キッズ!

いざ北鎌倉の秘密基地へ!



さあ、君はどっちを選ぶ?

アドベンチャーはもっと身近に!

Kidsアドベンチャーコース



9/4(土)
スタート!

このコースはクライミング、スラックライン(綱渡りスポーツ)など様々なアウトドア体験学習を行います。仲間との協調性や集団行動でのルールなどライフスキルを養います。目標課題を楽しみながらクリアして、健康習慣を身につけます。

3ヶ月間
10回

9,000円
全10回
有効期限3ヶ月間

毎週土曜日
13:30~
15:00

Kidsボルダリングコース



9/5(日)
スタート!

全10回のコースでボルダリングを基礎から学んでいきます。自分の体の使い方、空間認識能力、問題解決能力を養っていきます。最後には自分オリジナルのコースも作ります。コースには自分の名前がついて色々な人に登ってもらえるようになります!

3ヶ月間
10回

9,000円
全10回
有効期限3ヶ月間

毎週日曜日
14:00~
15:30

※両コースとも対象は小学生までとなります

ご見学もどうぞお気軽にお越しください。お問い合わせは下記まで



Terrace Studio 121 【テラススタジオ・ワンツワン】

〒247-0061 神奈川県鎌倉市台2001-13 TEL : 0467-42-6336

www.terrace121.com

パーキングスペース3台有

本事業は、経済産業省による平成22年度「地域新事業移転促進事業」対象プロジェクトとして採択され、健康づくりを核としたソーシャルビジネス・コミュニティビジネス(SBCB)の創出に向けて民間主導で取り組んでおります。

9月スタート

121 北鎌倉 TERRACE STUDIO 倉

『知らなかった、こんな近くにワクワク&ゆるゆるできるテラスがあったなんて…』



ウォーキング、犬の散歩ついでの癒し系健康づくりを応援します! 育児、家事の合間のリフレッシュもお任せください!

健康テラス教室

一人ではなかなか続かない運動、筋トレ…でも仲間がいれば続けられます。健康テラス教室では個別の筋トレプログラムをご提供し実年齢-7才の若返りを目指します。つくば大学の研究に基づくe-wellness併用コースは高機能歩数計代5,000円が別途かかります。



9/7(火) スタート

毎(火)コース 10:00~11:00の部
毎(水)コース 10:00~11:00の部 / 13:30~14:30の部
3ヶ月10回 9,000円

YOGA・ピラティス

少人数 予約制

風を感じながら“ゆる〜り”とカラダをほぐします。体の細かい筋肉をエクササイズして綺麗なカラダを作っていきます。参加者の皆さんの動きを見てインストラクターがポーズや動きを決めますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます(天候によってはウォーキングハット(小屋)にて開催します)。



9/9(木) スタート

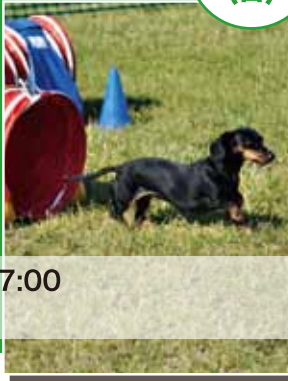
ピラティス 毎(木)曜日 15:00~16:00 2,000円/回
リラックスヨガ 毎(金)曜日 10:00~11:00 2,000円/回

* オトクな回数券もご用意しております。

ドッグアジリティ

少人数 予約制

ワンちゃんの為のアスレチックレーニングです。ブリッジ、ハードル、スラローム、トンネルなどのアジリティをこなしていきます。飼い主さんとの主従関係もしっかりと構築します。専門のドッグトレーナーがご指導いたします。また、ワンちゃんと一緒に行うドッグヨガクラスもあります。



9/5 (日)

9/5(日) 16:00~17:00
3,000円

ドッグヨガ

9/17 (金)



9/17(金) 16:00~17:00
2,000円

キャンドルヨガ

9/10 (金)

月明かりと特製キャンドルの光の中でヨガを行います。自分を見つめ直し、心と体を解放しましょう。ポーズも難しいものではなく、比較的易しいものをメインに行っていますので、初心者でも安心です。



9/10(金) 20:00~21:00
2,000円

* 料金は全て税込価格です。



(注) 駐車場は3台までご用意しておりますが、健康のためウォーキング、自転車でのお越しをおすすめします。当施設にはシャワー設備はございません。雨の日はウォーキングハット(小屋)にてプログラムを開催します(除ドッグプログラム)。

参加をご希望される方は、お気軽にお電話下さい。[要事前予約(前日まで)]

☎ 0467-42-6336 (予約受付 10:00~18:00 / 定休日 月曜・月末)