

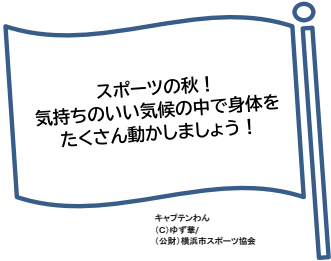
令和8年度10～12月開催 ワンデーレッスン

■対 象 16歳以上(パワーアクションのみ中学生以上)

■参加料 1回550円

■持ち物 運動のできる服装 タオル 室内シューズ(ヨガは不要) 飲み物

※ヨガ、トレーニング&ストレッチは、マットやバスタオルをお持ちいただくことを推奨します。



ジャンル	教室名	曜日	時間	受付開始	定員	場所	10月	11月	12月
ヨガ	ボディバランスヨガ	月	10:00～10:50	9:30	18	研	5. 19.	2. 9. 16. 30.	7. 14. 21.
	やさしいヨガ	火	9:10～10:00	8:45	40	3体	6. 13. 20. 27.	10. 17.	1. 8. 15. 22.
	肩甲骨ヨガ	木	9:00～9:50	8:45	40	3体	1. 8. 15. 22. 29.	5. 12. 19. 26.	3. 10. 17. 24.
	アロマヨガ	金	19:00～19:50	18:30	18	研	2. 9. 16. 23. 30.	6. 13. 20. 27.	4. 11. 18. 25.
	カラダすっきりパワーヨガ	土	12:00～12:50	11:30	40	3体	3 10. 17. 24. 31.	7. 14. 21. 28.	5. 12. 19. 26.
エアロ	エアロ&キック	火	10:10～11:00	9:40	35	3体	6. 13. 20. 27.	10. 17.	1. 8. 15. 22.
	マンスリーエアロ	水	9:00～9:50	8:45	60	2体	7. 14. 21. 28.	4. 11. 18. 25.	2. 9. 16. 23.
	ZUMBA®①	木	10:00～10:50	9:30	40	3体	1. 8. 15. 22. 29.	5. 12. 19. 26.	3. 10. 17. 24.
	ZUMBA®②	木	19:10～20:00	18:40	35	3体	1. 8. 15. 22. 29.	5. 12. 19. 26.	3. 10. 17. 24.
トレーニング & ストレッチ	体幹レッスン	月	9:00～9:50	8:45	18	研	5. 19.	2. 9. 16. 30.	7. 14. 21.
	簡単筋トレ&ストレッチ①	火	9:00～9:50	8:45	18	研	6. 13. 20. 27.	10. 17.	1. 8. 15. 22.
	リフレッシュからだケア	火	10:00～10:50	9:30	18	研	6. 13. 20. 27.	10. 17.	1. 8. 15. 22.
	バレトン	水	10:00～10:50	9:30	60	2体	7. 14. 21. 28.	4. 11. 18. 25.	2. 9. 16. 23.
	簡単筋トレ&ストレッチ②	金	9:00～9:50	8:45	18	研	2. 9. 16. 23. 30.	6. 13. 20. 27.	4. 11. 18. 25.
	背骨と腰のマイセルフケア	金	10:00～10:50	9:30	18	研	2. 9. 16. 23. 30.	6. 13. 20. 27.	4. 11. 18. 25.
格闘技系	パワーアクション	土	11:00～11:50	10:30	35	3体	3 10. 17. 24. 31.	7. 14. 21. 28.	5. 12. 19. 26.

各教室ごとの参加人数により、翌月の開催を取りやめる場合がございます。予めご了承ください。

■ ■ 参 加 方 法 ■ ■

■体幹レッスン・肩甲骨ヨガ・ZUMBA®①

1. 先着順での受付です。待機場所を設置いたしますので、受付開始までそちらに並んでお待ちください。
※体幹レッスン・肩甲骨ヨガは8:45受付開始。
2. 受付開始時間になりましたら、整理券を配布いたします。
整理券を受け取り、券売機にて、チケットを購入します。(現金・交通系ICのみ)
購入したチケットは教室終了までご自身でお持ちください。受付での提示は必要ございません。
3. 整理券の回収は室場にて行います。紛失にご注意ください。

■その他ワンデーレッスンについて

1. 先着順での受付です。
2. 受付時間になりましたら、券売機にて、チケットを購入します。(現金・交通系ICのみ)
3. 購入したチケットは教室終了までご自身でお持ちください。受付での提示は必要ございません。

■ ■ 教室紹介 ■ ■

ジャンル	教室名	講師名	内容
ヨガ	ボディバランスヨガ	跡部 宗子	パワーヨガの動きを取り入れながら、身体のバランスを整えます。
	やさしいヨガ	鈴木 一平	ヨガを通して自分のカラダを見つめていきます。初めての方にもおすすめです。
	肩甲骨ヨガ	澤田 美美子	姿勢改善・肩こり解消・代謝UPに効果的です。
	アロマヨガ	坂本 優子	アロマの効能を活かして身体をほぐし、美しい姿勢をつくりまします。一日の終わりにリラックスできます。
	カラダすっきりパワーヨガ	山田 美奈	カラダを目覚めさせ、代謝UPを目指します。
	エアロ&キック	川井 麻子	シンプルなエアロビクスにパンチやキックの格闘系動作を組み合わせて楽しくカラダを動かさせます。
	マンスリーエアロ	山形 志穂	月毎に内容が替わるエアロビクスプログラムです。 10月：ステップや身体動作を楽しむ「シンプルエアロ」 11月：動きの組み合わせを楽しむ「コンビネーションエアロ」 12月：ラテンの音楽に合わせて楽しむ「ラテンエアロ」
	ZUMBA®①	三辻 瑞穂	ラテンの音楽を中心とした世界中の音楽に合わせて身体を動かすダンスフィットネスです。
	ZUMBA®②	藤井 薫	
トレーニング & ストレッチ	体幹レッスン	跡部 宗子	身体の内側から鍛えることで、姿勢を改善ししっかり動ける身体をつくりまします。
	簡単筋トレ&ストレッチ①	川井 麻子	筋力トレーニングとストレッチで、じっくりカラダに効果をもたらします。
	リフレッシュからだケア	篠崎 充代	筋膜リリースを中心にセルフケアを行い、コリやハリをほぐすことで身体を整えます。
	バレトン	山形 志穂	バレエの動きも取り入れたエクササイズでバランスや柔軟性を高め、しなやかな身体を目指します。
	簡単筋トレ&ストレッチ②	篠崎 充代	筋力トレーニングとストレッチで、じっくりカラダに効果をもたらします。
	背骨と腰のマイセルフケア	山田 恵子	ポールで身体をゆるめ、ヨガの動きを取り入れながら背骨と腰と身体を整えます。
格闘技系	パワーアクション	吉田 真理子	アクション(立ち回り)や格闘系の動きでストレスを解消します。 ★毎月最終土曜日は大人も子どもも楽しもう★ 毎月最終土曜日は大人と子ども一緒に参加できる特別プログラム！たくさん動いて気分リフレッシュ！ 対 象：小学生までの子ども1名とその保護者1名

▼ 教室参加にあたってのお願い ▼

- ご利用前に、ご自身で体調チェックをお願いいたします。体調が良くない場合は、ご利用をお控えください。
- 教室前後は、大変混みあいますので、極力お着替えの必要のない服装でご来館ください。
- 各室場につきましては、換気のため、ドアや窓の一部を開放している場合があります。また、音の出る種目につきましては音量の制限または、時間による換気を行っている場合があります。換気やそれに伴う諸条件につきましては、講師や施設職員の指示に従っていただきますようお願いいたします。
- ご利用後の清掃作業について、講師とともにご協力ください。また、貸し出しできる用具に一部制限がございます。ご自身のマットやマット代わりにバスタオルをお持ちいただくことを推奨します。
- できるだけ教室の時間に合わせてご来館いただき、終了後も速やかなご退館にご協力をお願いいたします。
- 路上駐車による近隣の方からの苦情が増加しています。お車で来館の際は、必ず駐車場をご利用ください。