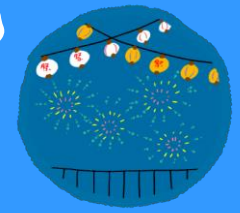


# ワンデーレッスン

## 8月・9月



	火	水	木	金	土
9時		エアロ& ボディメイク 9:30~10:20		リフレッシュ エアロ 9:00~9:50	フィットネスファイト 9:00~9:50
10時	火曜ピラティス 10:30~11:20			金曜ピラティス 10:00~10:50	シェイプアップ ヨーガ 10:00~10:50
11時	ステップエアロ 11:30~12:20	水曜 ヨーガ 11:30~ 12:20		かんたん 体力アップ 11:30~ 12:20	
12時					ZUMBA GOLD® 12:00~12:50
14時			木曜エアロ 14:00~14:50		
15時					
19時 ~ 21時	バスケタイム 19:15~20:45				
8月	6.20.27	7.21.28	1.8.22.29	2.9.23.30	3.17.24.31
9月	3.10.17.24	4.11.18.25	5.12.19.26	6.13.20.27	7.14.21.28

# ワンダーレッスン 対象：16歳以上

	教室名 曜日・時間	参加料 最大人数	内容	シューズ
ヨーガ系	水曜ヨーガ (水)11:30~12:20 受付8:45~11:40	600円 60人	呼吸とともにポーズを取りながら身体の筋力や柔軟性、また内臓機能を高めていきます。	なし
	シェイプアップヨーガ (土)10:00~10:50 受付8:45~10:10	600円 40人	癒しと体力向上の欲張りクラスです。疲れにくくしなやかな身体づくりにも、アンチエイジングの体力づくりにも効果抜群！	なし
ピラティス系	火曜ピラティス (火)10:30~11:20 受付8:45~10:40	600円 40人	体幹部を強化し、呼吸と柔軟性の向上で身体のゆがみを整えます。体調改善や肩こり・腰痛・ストレス解消などへの効果が期待できます。	なし
	金曜ピラティス (金)10:00~10:50 受付8:45~10:10	600円 40人	呼吸法の取得により、コアに働きかけるクラスです。背骨・肩甲骨・骨盤のバランスを整えながら体幹を強化していきます。	なし
エアロビクス ダンス系	ステップエアロ (火)11:30~12:20 受付8:45~11:40	600円 40人	ステップ台を使用した昇降運動でバランス能力や体力向上を目指します！ステップ台の調整により、体力に合わせた運動ができます。	あり
	エアロ&ボディメイク (水)9:30~10:20 受付8:45~9:40	600円 40人	エアロビクスと自重でできる筋トレを音楽に合わせて行い、楽しく理想のカラダをメイクします。	あり
	木曜エアロ (木)14:00~14:50 受付11:45~14:10	600円 40人	笑顔で楽しく動きながら徐々に筋力アップ・バランス向上を目指します！	あり
	リフレッシュエアロ (金)9:00~9:50 受付8:45~9:10	600円 40人	シンプルなフットパターンに連動するアームワークを組み合わせることで身体と脳に働きかけるエアロビクスです。	あり
	ZUMBA GOLD® (木)12:00~12:50 受付8:45~12:10	600円 40人	大人だって踊りましょう！初心者、アクティブシニア大歓迎！ラテンの音楽を楽しみながら身体を動かしましょう。	あり
	フィットネスファイト (土)9:00~9:50 受付8:45~9:10	600円 40人	パンチやキックを使いながら簡単な組み合わせを楽しみます。二の腕、足腰の引き締め強化に効果的です。	あり
健康系	かんたん体力アップ (水)11:30~12:20 受付8:45~11:40	600円 40人	「体力の低下が心配」「運動といっても何していいのかわからない」そんな悩みを、有酸素運動（エアロビクス）と筋トレで解消！トレーニングに馴染みのない方でも安心してご参加頂けます。	あり
ボールタイム	バスケットボールタイム (火)19:15~20:45 受付18:45~19:25	600円 50人	ウォーミングアップをしたらすぐにゲームスタート！個人参加OK！当日集まって楽しくゲームを行うクラスです。初心者の方・女性の方、もちろん経験者の方！	あり

## ■ 受付方法

- 開催日当日、受付時間に直接ご来館ください。●電話での申し込み、事前予約はできません。
- 教室開始10分経過してからの参加は、安全管理上ご遠慮ください。
- 受付は先着順となります。●受付は1名ずつ行います。複数人数分はお受けできません。
- 受付開始時間が教室によって異なります。ご注意ください。●教室参加者以外の入室はご遠慮ください。

## ■ 持ち物・服装

- スポーツウェアなど伸縮性のある服装 ●室内用シューズ ●飲み物(フタ付き) ・ タオル