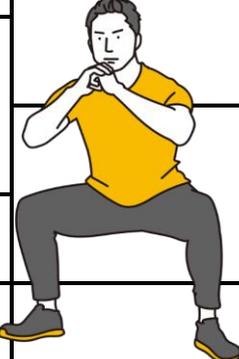
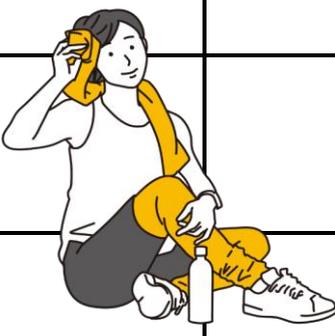




ワンデーレッスン

4月・5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	シンプルエアロ 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	NEW 体調改善ヨガ 11:30~12:20	NEW 水曜 ヨーガ 11:30~ 12:20		機能改善 カラダ快適 教室 11:30~ 12:20	
12時			ZUMBA GOLD® 12:00~12:50		
14時					
15時					
19時 ~ 21時	バスケットタイム 19:15~20:45				
4月	8.15.22	9.16.23.30	10.17.24	11.18.25	12.19.26
5月	13.20.27	7.14.21.28	1.8.15.22.29	2.9.16.23.30	10.17.24.31

ワンデーレッスン

対象：16歳以上

	教室名 曜日・時間	参加料 定員	担当 講師	内容
ヨーガ系	体調改善ヨガ (火)11:30~12:20 受付8:45~11:40	610円 40人	青沼	様々なポーズで身体の歪みや自律神経を整えます。インナーマッスルを強化し背骨や骨盤などの骨格をしっかり支え、肩こりや腰痛の改善をはじめ、加齢に伴う不定愁訴からの解放も期待できます。
	水曜ヨーガ (水)11:30~12:20 受付8:45~11:40	610円 60人	益富	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。
	シェイプアップヨーガ (土)10:00~10:50 受付8:45~10:10	610円 40人	金子	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！
ピラティス系	火曜ピラティス (火)10:30~11:20 受付8:45~10:40	610円 40人	小川	体幹筋を強化し、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。
	金曜ピラティス (金)10:00~10:50 受付8:45~10:10	610円 40人	飯島	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。
エアロビクス ダンス系	エアロ&ボディメイク (水)9:30~10:20 受付8:45~9:40	610円 40人	峯本	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。
	ZUMBA GOLD® (木)12:00~12:50 受付8:45~12:10	610円 40人	新留	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。
	リフレッシュエアロ (金)9:00~9:50 受付8:45~9:10	610円 40人	飯島	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。
	シンプルエアロ (土)9:00~9:50 受付8:45~9:10	610円 40人	峯本	エアロビクスの基礎的な動きを中心に楽しく身体を動かします。運動が久しぶりの方、これから運動を始めようと思っている方におすすめです。
健康系	機能改善カラダ快適教室 (水)11:30~12:20 受付8:45~11:40	610円 40人	青沼	ボールやタオルなどを使いながら、ほぐす・伸ばす・強化・安定をはかり、必要な力をしっかりと発揮できるように全身を繋げていきます。身体と心を整え、快適な日常を過ごせる身体づくりを目指しましょう。
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	610円 50人	久保田	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！当日集まったメンバーで楽しくゲームを行います。初心者の方や女性の方の参加もちろん歓迎です！

■ 受付方法

- ・開催日当日、受付時間に直接ご来館ください。電話でのお申込み、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（ヨガ・ピラティスは不要） ・飲み物(フタ付きの容器)
- ・タオル