

ワンデーレッスン 事前申込不要 当日受付・当日支払

曜日	教室名	開催時間 (受付開始)	内容	定員/対象/場所	日程	持ち物	参加料/1回
ヨーガ&ピラティス							
火	らくらくヨーガタイム	9:00～9:50 (受付8:45～)	肩や腰回りをほぐして心身のバランスを整え、緊張感やストレスのない体を目指します。	35名 16歳以上 第3体育室	1月6・20・27 2月3・10・17・24 3月3・10・17・24・31	ヨガマット(または大きめのバスタオル)・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
水	nightヨーガ	19:00～19:50 (受付18:45～)	インド古来のヨーガを通して身体と心の健康をサポートします。ヨーガを通して心身ともに心地よく快適で笑顔があふれる毎日となるように一緒にヨーガライフを送りましょう。	30名 16歳以上 第3体育室	1月7・14・21・28 2月4・18・25 3月4・11・18・25	ヨガマット(または大きめのバスタオル)・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
土	ボディケアストレッチ	10:00～10:50 (受付9:45～)	体の深い部分の筋肉を鍛え強化していきます。また、固まった筋肉を緩めほぐすことで、しなやかで美しい体を目指します。体の調子を整えたい方におススメ！	30名 16歳以上 第3体育室	1月10・17・24・31 2月7・14・21・28 3月7・14・21・28	ヨガマット(または大きめのバスタオル)・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
アクティブ							
火	トータルフィットネス &コンディショニングタイム	10:00～10:50 (受付9:45～)	シンプルなステップエアロで脂肪を燃焼させ、ステップ台やダンベル、バランスボールを使って、インナーマッスルを鍛えます。一緒にきれいなボディラインを目指しましょう！	35名 16歳以上 第3体育室	1月6・20・27 2月3・10・17・24 3月3・10・17・24・31	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
火	わくわくエアロビクスタ임	11:00～11:50 (受付10:45～)	楽しい音楽に合わせて基本動作を繰り返し行い、全身を動かすエクササイズです。基礎体力の向上に最適です。	35名 16歳以上 第3体育室	1月6・20・27 2月3・10・17・24 3月3・10・17・24・31	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
水	ズンバ	20:00～20:50 (受付19:45～)	ラテンの音楽とダンスを融合させたフィットネスエクササイズです。	30名 16歳以上 第3体育室	1月7・14・21・28 2月4・18・25 3月4・11・18・25	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
木	ズンバ	9:00～9:50 (受付8:45～)		40名 16歳以上 第3体育室	1月8・15・22・29 2月5・12・19・26 3月5・12・19・26	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
健康・体力づくり							
水	アクティブシニア体操	9:00～9:50 (受付8:45～)	転倒予防も兼ねたシニアにおススメのプログラムです。ステップ台の昇降運動をリズムに合わせて楽しく行います。	15名 60歳以上 研修室	1月7・14・21・28 2月4・18・25 3月4・11・18・25	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
木	生活体力づくりタイム	9:10～10:10 (受付9:00～)	ご自宅でもできるストレッチや筋力トレーニングを中心に行います。青竹ふみやラジオ体操も取り入れています。	15名 40歳以上 研修室	1月8・15・22・29 2月5・12・19・26 3月5・12・19・26	ヨガマット(または大きめのバスタオル)・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
球技タイム							
木	バレーボールタイム	19:15～20:45 (受付18:50～)	基礎練習をしてから、当日に集まった方でチームをつくりゲームを行います。 (注)最少催行人数6名の参加が無い場合は、開催中止となります。	48名 16歳以上 第1体育室	1月8・15・22・29 2月5・12・19・26 3月5・12・19・26	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
金	バスケットボールタイム	19:15～20:45 (受付19:00～)	当日に集まった方でチームをつくり、ゲームを中心に楽しむプログラムです。 (注)最少催行人数6名の参加が無い場合は、開催中止となります。	30名 16歳以上 第2体育室	1月9・16・23・30 2月6・13・20・27 3月6・13・27	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円

◆すべて先着順で定員になりしだい受付終了します。