

# 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
<b>ヨガ&amp;ピラティス</b>							
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	4月7・14・21・28 5月12・19・26 6月2・9・16・23・30	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	4月1・8・15・22 5月13・20・27 6月3・10・17・24	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	4月4・11・18・25 5月2・9・16・23・30 6月6・13・20・27	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
<b>アクティブ</b>							
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	4月7・14・21・28 5月12・19・26 6月2・9・16・23・30	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イム	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	4月7・14・21・28 5月12・19・26 6月2・9・16・23・30	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
水	水曜夜ズンバ	20:00~20:50 (受付19:45~)	世界中の音楽を楽しむダンスフィットネスです。世界旅行をしている気分楽しんで、1日の疲れを解放しに来てください。	30名 16歳以上 第3体育室	4月1・8・15・22 5月13・20・27 6月3・10・17・24	室内シューズ・スポーツウェア・飲み物・タオル	620円
木	木曜朝ズンバ	9:00~9:50 (受付8:45~)	ズンバは簡単な動きを繰り返す誰もが楽しめるダンスです。ラテンのリズムにのって1日のスタートを元気に過ごしましょう。	40名 16歳以上 第3体育室	4月2・9・16・23・30 5月7・14・21・28 6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
<b>健康・体づくり</b>							
木	生活体づくりタイム	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を行います。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	4月2・9・16・23・30 5月7・14・21・28 6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
<b>球技タイム</b>							
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。 <b>(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。</b>	48名 16歳以上 第1体育室	4月2・9・16・23・30 5月7・14・21・28 6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
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。 <b>(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。</b>	30名 16歳以上 第1体育室	4月3・10・17・24 5月1・8・15・22・29 6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

◆すべて先着順で定員になりしだい受付終了します。