予約不要で参加できます！

秋のワンデーレッスン

受付開始：各回開始時間の15分前～（　先着順　）　対象16歳以上　参加料　すべて 610 円

曜日	時間	レッスン名	定員	場所	日程
火	9:00～9:50	**はじめてのエアロビクスタイム** はじめての方でも楽しめるプログラムです。	30名	③	10/3・10・17・24・31 11/7・14・21・28 12/5・12・19
	10:00～10:50	**火曜ZUMBA®タイム** ラテン音楽に合わせて行う ダンスフィットネスエクササイズです。	30名	③	
	11:00～11:50	**SALSATION®** 音楽を感じ、機能的に体を動かしながら踊る ダンスフィットネスです。	30名	③	
	12:00～12:50	**やさしいピラティス** カラダの歪みを整えながら体幹づくりをしていきます。	30名	③	
	19:30～20:20	**夜ヨガタイム** ヨガの基本的な動作を中心に行っていきます。	40名	③	
水	15:10～16:00	**骨盤リセット** 骨盤を中心に全身を整えます。 心と身体をリセット＆リフレッシュ！ 自分時間を楽しもう！	30名	③	10/4・11・18・25 11/1・8・15・22・29 12/6・13・20
金	9:15～10:15	**バランスボールタイム** バランスボールを使って体幹を鍛えます。	30名	③	10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1・8・15・22
	10:30～11:20	**金曜ZUMBA®タイム** ラテン音楽に合わせて行う ダンスフィットネスエクササイズです。	30名	③	
	12:00～12:50	**昼ヨガタイム** ヨガの基本的な動作を中心に行っていきます。	30名	③	
土	7:45～8:45	**朝ヨガタイム** ヨガの呼吸法やアーサナ（ポーズ）を行い、 身体を内側からゆっくりほぐしていきます。 土曜の朝に自分自身と向き合い、 リラクゼーションの時間を作りましょう。	30名	③	10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23
	9:00～9:50	**ストレッチポール de 筋膜リリース** ストレッチポールを使ってリンパの流れをよくし、 バランスの良い身体づくりをしていきます。	20名	研	
	10:00～10:50	**朝のすっきりストレッチ＆とレーニング** 気持ちよくストレッチをし、簡単なトレーニングで 心も身体もスッキリ！！	20名	研	
	10:00～10:50	**ひきしめエアロビクス** 筋トレを取り入れながらエアロビクスを行います。	30名	③	
	19:15～20:45	**バレーボールタイム** お一人からの参加でもOK！ チームをつくってゲームを楽しみます	60名	①	10/14・28 11/11・25 12/9・23
		フットサルタイム お一人からの参加でもOK！ チームをつくってゲームを楽しみます	60名	①	10/7・21 11/4・18 12/2・16

横浜市鶴見スポーツセンター　TEL.045-584-5671