



予約不要！当日参加型！



# 夏のワンデーレッスン

(対象年齢: 16歳以上)

受付開始: 各回開始15分前~ (先着順) 参加料: 1回 **610円**

	火	水	金	土
7月	2,9,16,23,30	3,10,17,24,31	5,12,19,26	6,13,20,27
8月	6,20,27	7,21,28	2,9,23,30	3,17,24,31
9月	3,10,17,24	4,11,18,25	6,13,20,27	7,14,21,28

曜日	時間	教室名	内容	定員	場所
火	9:00~9:50	はじめてのエアロビクス	はじめての方でも楽しめるプログラムです。	30名	第3体育室
	10:00~10:50	ラテンダンスフィットネス	ラテン音楽に合わせてのダンスを楽しみながら、筋トレや代謝アップを行います。	30名	第3体育室
	11:00~11:50	火曜ZUMBA®タイム	ラテン音楽に合わせてのダンスフィットネスです。	30名	第3体育室
	12:00~12:50	やさしいピラティス	カラダのゆがみを整えながら体幹づくりをしていきます。	30名	第3体育室
	19:00~19:50	夜ヨガ	ヨガの基本的な動きを中心に行っていきます。	40名	第3体育室
	20:00~20:50	ボクシングフィットネス	ボクシングのフットワークステップ、コンビネーションを音楽に合わせて行います。初めての方もお気軽に参加いただけます。	30名	第3体育室
水	14:00~14:50	やさしい体幹トレーニング	がんばりすぎないエクササイズで姿勢を整えたり、腰痛を予防・改善したり、日常生活のレベルをUPしていきましょう！	30名	第3体育室
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	第3体育室
	10:30~11:20	金曜ZUMBA®タイム	ラテン音楽に合わせてのダンスフィットネスエクササイズです。	30名	第3体育室
	12:00~12:50	昼ヨガタイム	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つくりましょう。	30名	第3体育室
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。	30名	第3体育室
	9:00~9:50	モーニングボクサ	音楽に合わせてパンチやキックを出してストレス発散とともに脂肪燃焼を狙うクラスです。	30名	第3体育室
	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	研修室
	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	第3体育室
	10:00~10:50	朝のすっきりストレッチ&トレーニング	気持ちよくストレッチをし、かんたんなトレーニングで心も身体もスッキリ！	20名	研修室