

春のワンデーレッスン

予約不要！当日参加型！

受付開始：各回開始15分前～(先着順) 参加料1回620円 (対象年齢：16歳以上)

	火	水	金	土
4月	8,15,22	9,16,23,30	11,18,25	12,19,26
5月	13,20,27	7,14,21,28	2,9,16,23,30	10,17,24,31
6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
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。③	30名
	10:00-10:50	DALE MOVE® 	様々なスタイルのラテンダンスが体験できるクラスです。楽しくラテンダンスの基本を学びましょう。③	
	11:00-11:50	火曜ZUMBA®タイム	ラテン音楽に合わせたダンスフィットネスです③	
	12:00-12:50	やさしいピラティス 	ピラティスの目的は機能回復です。まずは歪みの原因となる関節の動きやすさを取り戻しましょう。③	
	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。③	
	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。③	
水	14:00~14:50	心と体の軸を整えるヨガ  	「癒し・整える・動く」をベースにストレッチポールとバランスボールを使って行うクラスです。自分にとって楽しく心地よい時間にしましょう。③	
金	9:00~9:50	バランスボールタイム	バランスボールとストレッチポールを使い、体幹を中心に全身を鍛えます。③	30名
	10:00~10:50	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。③	
	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。金曜の昼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。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。③	30名
	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脂肪燃焼を狙うクラスです。③	
	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。③	15名
	10:00~10:50	ひきしめエアロビクス	筋トレを取り入れたエアロビクスを行います。③	30名
	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、簡単なトレーニングで心も身体もスッキリ! ③	20名

③は第3体育室、③は研修室で実施いたします。
の教室は裸足で行いますので、室内履きのご用意は不要です。