

夏のワンデーレッスン

【受付時間】各回開始15分前～開始まで(先着順) 【参加料】1回620円(対象年齢:16歳以上)

	火	水	金	土
				※参議院及び市長選挙のため7/19と8/2はお休みです。
7月	1,8,15,22,29	2,9,16,23,30	4,11,18,25	5,12,26
8月	5,19,26	6,20,27	1,8,22,29	9,23,30
9月	2,9,16,30	3,10,17,24	5,12,19,26	6,13,20,27

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	各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	
	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	
	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	
	19:00-19:50	夜ヨガタイム	ヨガの基本的な動きを中心に行っていきます	40名
	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	
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	
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	各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	
	11:00-11:50	ビギナーサルサ	基本的なサルサダンスを楽しみましょう ※急遽プログラムが変更になる場合がございます。ご了承ください。	
	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	
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	
	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	
	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	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	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!	20名

【開催場所】第3体育室(※ストレッチポールde筋膜リリース・朝のすっきりストレッチのみ研修室)
マークの教室は裸足で行うため、室内履きのご用意は不要です

横浜市鶴見スポーツセンター
☎ 045-584-5671