

# 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
7月	1,8,15,22,29	2,9,16,23,30	4,11,18,25	5,12,26 <small>参議院及び市長選のため 7/19と8/2はお休みです</small>
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		33名
	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		30名
	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		
	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		
金	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	各30名	
	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