

秋のワンデーレッスン

【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
10月	7,14,21,28	1,8,15,22,29	3,10,17,24,31	4,11,18,25
11月	4,11,18,25	5,12,19,26	7,14,21,28	1,8,15,22,29
12月	2,9,16	3,10,17	5,12,19	6,13,20

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 	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	各30名
水	14:00-14:50	ストレッチポール&ヨガ  	ストレッチポールで心身をほぐし緊張をゆるめ、 ヨガで整えます。ガチガチに固まった身体を整えたい、柔軟性を高めたい、姿勢改善、 肩凝りや腰痛に悩んでいる方におすすめです。	
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	
	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	サルサZUMBA 	メレンゲ、サルサ、パチャータの順で踊っていきます	
	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	15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	
	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	30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	20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!	

【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