

冬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
1月	6,20,27	7,14,21,28	9,16,23,30	10,17,24,31
2月	3,10,17,24	4,18,25	6,13,20,27	7,14,21,28
3月	3,10,17,24	4,11,18,25	6,13,27	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	各30名
	10:00-10:50	DALE MOVE® NEW	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 NEW	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 ※3/3(火)は休講です	
	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	
	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	ストレッチポール&ヨガ NEW	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。ガチガチに固った身体を整えたい、柔軟性を高めたい、姿勢改善、肩こりや腰痛に悩んでいる方におすすめです	各30名
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® NEW	メレンゲ、サルサ、バ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 NEW	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	
	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