



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®	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 ※3/3(火)は休講です	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	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、肩こ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作りましょう	
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!	