

春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630円(対象年齢:16歳以上)

| | 火 | 水 | 金 | 土 |
|----|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 4月 | 7,14,21,28 | 8,15,22 | 10,17,24 | 11,18,25 |
| 5月 | 12,19,26 | 13,20,27 | 1,8,15,22,29 | 2,9,16,23,30 |
| 6月 | 2,9,16,23,30 | 2,9,16,23,30 | 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 | 30名 |
| | 19:00-19:50 | ナイトからだリセット (旧 夜ヨガタイム) | ヨガ、ピラティス、ストレッチなどを取り入れた独自の夜のリセットプログラム。 自律神経、身体を整えて、朝の目覚めを元気に、痛みの出にくい身体を目指します。 | 40名 |
| | 20:00-20:50 | ボクシングでフィットネス | 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 | 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 | 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 | サルサZUMBA® | 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 | パンチやキックを楽しむボクシングのクラスです。 ストレス発散、脂肪燃焼効果アップ! | |
| | 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 | |
| | 10:00-10:50 | ひきしめエアロビクス | 筋トレを取り入れたダンスエアロビクスです。 | |
| | 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