


# 夏のワンデーレッスン

【受付開始】各回開始15分前～開始まで(先着順) 【参加料】1回630円(対象年齢:16歳以上)

|    | 火          | 水            | 金             | 土          |
|----|------------|--------------|---------------|------------|
| 7月 | 7,14,21,28 | 1,8,15,22,29 | 3,10,17,24,31 | 4,11,18,25 |
| 8月 | 4,18,25    | 5,19,26      | 7,21,28       | 1,8,22,29  |
| 9月 | 1,8,15,29  | 2,9,16,30    | 4,11,18,25    | 5,12,19,26 |

| 曜日 | 時間          | 教室名   | 内容  |
|----|-------------|---|---|
| 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。  |
|    | 10:00-10:50 | フリースタイルダンスエクササイズ<br>※週替わりのレッスンです。開催日は下記日程です。<br>7月7,21   8月4,18   9月1,15  | ZUMBAやサルセーションなどの動きの要素を取り入れたダンスエクササイズです。   |
|    |             | MAMBO FIT®<br>※週替わりのレッスンです。開催日は下記日程です。<br>7月14,28   8月25   9月8,29   | マンボのリズムやダンスを取り入れたダンスフィットネスです。   |
|    |             | 11:00-11:50   | 火曜ZUMBA®タイム   |
|    | 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 | ナイトからだリセット                      | 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。                     |
|    | 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。後半はミットうちにもチャレンジ!<br>※グローブの有無問わず。持ち込みOKです。                 |
|    | 水           | 14:00-14:50   | ストレッチポール&ヨガ  |
| 金  |             | 9:00-9:50   | バランスボールタイム   |
|    | 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。   |
|    | 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 <br>※9/12休講 | 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<br>※9/12休講   | 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