秋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)

【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)

	火	水	金	土
10月	6, 13, 20,27	7,14,21,28	2,9,16,23,30	3,10,24,31
11月	10,17,24	4,11,18,25	6,13,20,27	7,14,21,28
12月	1,8,15,22	2,9,16,23	4,11,18	5,12,19

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	フリースタイルダンスエクササイズ ※週替わりのレッスンです。開催日は下記日程です。 10月6, 20 / 11月17 / 12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® ※週替わりのレッスンです。開催日は下記日程です。 10月13, 27 / 11月10,24 / 12月8, 22	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	ラテン音楽に合わせたダンスフィットネスです。	33名
	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	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。後半はミットうちにもチャレンジ! ※グローブの有無問わず。持ち込みOKです。	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 ※ 10/9はストレッチポール&ヨガ	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、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	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。	15名
	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。	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

👣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。

※教室中に怪我をしてしまった場合は、職員または指導者に必ず申し出ください。

※都合により、講師変更または休講となる場合があります。あらかじめご了承ください。