



1DAYレッスンスケジュール

—都度払いで気軽にレッスンに参加しよう—

8月



曜日	開講日	レッスン名	運動量	対象	担当	時間	場所	定員	持ち物	参加費	内容
月曜	7日・21日・28日	子ども体育家庭教師	★	4歳～小学6年生	スタートライン林田	17:30～18:20	フィットネススタジオ	6	各回異なります。	2,160	鉄棒・なわとび・跳び箱・マットなど各回によってレッスン内容が異なります。体操を始めるお子様におすすめ!!少人数指導なので安心♪
火曜	1日・8日・22日・29日	キッズダンス	★	4歳～未就学児	MWM酒井	16:15～17:15	フィットネススタジオ	20	飲み物・タオル	720	ストレッチやアイソレーション(部分運動)、リズムトレーニングなど基礎から楽しく身につけます。お友達と楽しく体を動かします♪
	1日・8日・22日・29日	優しいバレエ入門	☆	成人以上 女性限定	ティアンヌ	18:40～19:40	フィットネススタジオ	20	飲み物・ タオル・ バレエシューズ	1,000	バレエの第一歩はここから。ストレッチ中心の優しいバレエクラス初めてのお客様も大歓迎!!
	1日・8日・22日・29日	クラシックバレエ	☆☆		ティアンヌ	19:50～20:50	フィットネススタジオ	20		1,000	クラシックバレエで美しいプロポーションと姿勢を身に付けましょう!!
水曜	2日・9日・23日・30日	ゆったりトルネード～タイ式ヨガ～	☆	高校生相当以上	井本	9:45～10:45	会議室	35	飲み物・タオル	720	日本では、タイ式ヨガや仙人体操と呼ばれている健康法です。何回もポーズを繰り返すことで、身体をほぐしていきます。身体の硬い方やご高齢の方にも最適です。
	2日・9日・23日・30日	美骨盤ストレッチ	☆		井本	11:00～12:00	会議室	35	飲み物・長めのタオル	720	骨盤周辺の筋肉をゆるめ、骨盤を正しい戻す為のエクササイズを行います。美しいボディーラインを作るには、ゆがみを改善することからはじめましょう。
	2日・9日・23日・30日	ピラティストレーニング	☆☆		恵子	19:00～19:45	フィットネススタジオ	35	飲み物・タオル	500	ピラティスは、体の深層筋、インナーマッスルを鍛えるエクササイズです。肩こりや腰痛の改善、姿勢が整うといった効果があります。
	2日・9日・23日・30日	バレトン	★★		小林	20:00～21:00	フィットネススタジオ	35	飲み物・タオル	720	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れたプログラム。全身の筋力のバランス向上・柔軟性向上・心肺機能向上が期待できます!!!男性にも大人気☆
木曜	3日・10日・24日・31日	ZUMBA	★★★★		藤田	12:15～13:00	フィットネススタジオ	35	飲み物・ タオル・ シューズ	500	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。楽しくリズムに合わせて身体を動かしましょう!!
金曜	4日・18日・25日	Group Fight 45	★★★★		MOSSA トレーナー	9:45～10:30	フィットネススタジオ	35	飲み物・ タオル・ シューズ	500	様々な格闘技の動作を取り入れた動きを音楽に乗せて行います。強度変化が可能なので、初めての方でもご参加頂けます!
土曜	5日・19日・26日	Group Fight 45	★★★★		MOSSA トレーナー	12:15～13:00	フィットネススタジオ	35		500	
	5日・19日・26日	バレトン	★★		小林	18:45～19:45	フィットネススタジオ	35	飲み物・タオル	720	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れたプログラム。全身の筋力のバランス向上・柔軟性向上・心肺機能向上が期待できます!!!男性にも大人気☆

☆：リラックス系・ゆったりした動きのレッスン / ★アクティブ系・動きのあるレッスン

※お申し込みは、前日より、1階インフォメーションで承ります。

※お申込み後、返金はありません。

※11日は祝日特別レッスンを行います。別紙をご参照ください。また、12日(土)～17日(木)全レッスン休講となります。

水元総合スポーツセンター TEL03-3609-8182