



1DAYレッスンスケジュール

— 一度払いで気軽にレッスンに参加しよう —

12月

曜日	レッスン名	時間	開講日	担当	定員	場所	持ち物	料金	対象
月	ZUMBA	12:15~13:15	4日・11日・18日・25日	村松	35名	フィットネススタジオ	飲み物・タオル・シューズ	720	高校生相当以上
		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!!							
水	ゆったりトルソーダットン -タイ式ヨガ-	9:45~10:45	6日・20日	井本	35名	会議室	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事で、身体をほぐしていきます。身体の硬い方や高齢の方にも最適です。							
	美骨盤ストレッチ	11:00~12:00	6日・20日	井本	35名	会議室	飲み物・長めのタオル	720	
		骨盤周辺の筋肉をゆるめ、骨盤を正しい位置に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。							
はじめてのエアロビクス	11:00~12:00	6日・20日	杉野	35名	フィットネススタジオ	飲み物・タオル・シューズ	720		
	簡単なステップ・歩く動作を音楽に合わせて行います！初めての方でも入りやすい内容となっております。								
木	ZUMBA	12:15~13:00	7日・14日・21日	藤田	35名	フィットネススタジオ	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!!							
	アクアウォーキング	14:15~14:45	7日・14日・21日	プールスタッフ	30名	温水プール	飲み物・タオル・水着・スイムキャップ	500	
		水中での様々な歩き方を教えます！水中で歩くことにより、関節への負担を少なくし、無理なく楽しくレッスンに参加できます♪							
金	Group Fight 45	10:00~10:45	1日・8日・15日・22日	MOSSA インストラクター	35名	会議室	飲み物・タオル・シューズ	500	
		様々な総合格闘技の動きを音楽に合わせて行っていくクラスです。脂肪燃焼・ストレス発散にとっても効果的です！							
土	Group Fight 45	12:15~13:00	2日・9日・16日	MOSSA インストラクター	35名	フィットネススタジオ	飲み物・タオル・シューズ	500	
		様々な総合格闘技の動きを音楽に合わせて行っていくクラスです。脂肪燃焼・ストレス発散にとっても効果的です！							
	バレトン	18:45~19:45	2日・9日・16日	小林	35名	フィットネススタジオ	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！									

※23日は特別レッスンを行います。別紙をご参照ください。

※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、返金はできません。

- ...調整・リラックス系レッスン
- ...アクティブ系レッスン
- ...プールレッスン