



# 1DAYレッスンスケジュール

一部度払いで気軽にレッスンに参加しよう

1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   | 15日・22日・29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<br>-タイ式ヨガ-                          | 9:45~10:45  | 17日・24日・31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   | 17日・24日・31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                                      | 17日・24日・31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   | 11日・18日・25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   | 11日・18日・25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   | 12日・26日        | MOSSA<br>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   | 6日・13日・20日・27日 | MOSSA<br>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   | 6日・13日・20日・27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！ |  |   |                |                   |            |              |                    |     |         |

※8日は特別レッスンをを行います。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