

1DAYレッスンスケジュール

一歩も引かず気持ちよくレッスンに参加しよう

5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	7日・14日・21日・28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!!							
火	親子ヨガ	11:00~12:00	1日・8日・15日・22日・29日	有安	15組	会議室	飲み物・タオル	720	未就学幼児+保護者
		親子で様々なヨガのポーズを行っていきます。免疫力アップ・ストレス解消・ホルモンバランスや自律神経の調整にも効果的です。							
水	はじめてのバレエ入門	18:40~19:40	1日・8日・15日・22日	ティアンヌ	35名	フィットネススタジオ	飲み物・タオル・バレエシューズ	1,000	高校生相当以上
		バレエの第1歩はここから。ストレッチ中心の優しいバレエクラス！初めてのお客様大歓迎♪							
水	美骨盤ストレッチ	9:45~10:45	2日・16日・23日・30日	井本	25名	会議室	飲み物・長めのタオル	720	高校生相当以上
	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	11:00~11:45	16日・23日・30日	寺本	35名	フィットネススタジオ	飲み物・タオル・シューズ		
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。									
バレトン	20:15~21:00	2日・16日・23日・30日	小林	35名	フィットネススタジオ	飲み物・タオル	500		
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！									
木	ZUMBA	12:15~13:00	10日・17日・24日・31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	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!!							
アクアウォーキング	14:15~14:45	10日・17日・24日・31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、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	11日・18日・25日	MOSSAインストラクター	25名	会議室	飲み物・タオル・シューズ	500	高校生相当以上
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	12日・19日・26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	高校生相当以上
		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	12日・19日・26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！									

※5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

…親子レッスン