

# 1DAYレッスンスケジュール

一度も休まずに気軽にレッスンに参加しよう

## 7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	2日・9日・23日・30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	はじめてのバレエ入門	18:40~19:40	3日・10日・17日・24日・31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		
		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	4日・11日・18日・25日	井本	25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	11:00~11:45	4日・11日・18日・25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	500		
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。										
	親子ヨガ	11:00~12:00	4日・11日・18日・25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。								
木	ZUMBA	12:15~13:00	5日・12日・19日・26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!!								
金	Group Fight 45	10:00~10:45	6日・13日・20日・27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		
		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	7日・14日・21日・28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	7日・14日・21日・28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！										

・・・調整・リラックス系レッスン

・・・アクティブ系レッスン

・・・親子レッスン

※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、返金はできません。

※7月16日（月・祝）は特別レッスンを行います。別紙をご参照ください。

水元総合スポーツセンター TEL 03-3609-8182