

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—

10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	1日・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!!								
火	はじめてのバレエ入門	18:40~19:40	2日・9日・16日・23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	3日・17日・24日・31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	3日・24日・31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	11:05~12:05	24日・31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	4日・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!!								
	Group Fight 45	19:00~19:45	4日・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		
		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!								
	時間変更	バレトン	18:40~19:40	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!										
NEW	クラシックバレエ	19:50~20:50	6日・13日・20日・27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		
		歴史と伝統のあるクラシックバレエで、若さとキレイなプロポーションを作りましょう。								

※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。

※お申し込み後、返金はできません。

※10月8日(月・祝)はスポーツフェスタを行います。レッスンスケジュールは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

...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