

1DAYレッスンスケジュール

一度だけでも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	3日・10日・17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	4日・11日・18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	5日・19日・26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	5日・19日・26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	5日・19日・26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	6日・13日・20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!!							
時間変更	Group Fight 45	19:45~20:30	6日・13日・20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	1日・8日・15日・22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	18:40~19:40	1日・8日・15日・22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！									
	クラシックバレエ	19:50~20:50	1日・8日・15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
		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。

※12月24日（月・祝）は特別レッスンを開催します。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