

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！

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	7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	はじめてのバレエ入門	18:40～19:40	8日・15日・22日・29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	16日・23日・30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。									
	NFW ZUMBA GOLD	11:00～12:00	16日・23日・30日	橋本	35名	フィットネススタジオ	飲み物・タオル・シューズ	720		
体力に自信のない方・高齢者・運動初心者向けのラテン系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	親子ヨガ	11:05～12:05	16日・23日・30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	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!!								
木	Group Fight 45	19:45～20:30	10日・17日・24日・31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	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		
		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	バレトン	18:40～19:40	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！										
土	クラシックバレエ	19:50～20:50	12日・19日・26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。

※1月14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・リラクゼーション系レッスン

…アクティブ系レッスン

…親子レッスン