

# 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	12:15~12:45	18日・25日	村松	15名	フィットネススタジオ	飲み物・タオル シューズ	500円(税込)	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!!							
水	美骨盤 ストレッチ	9:45~10:45	20日・27日	井本	15名	会議室	飲み物 長めのタオル	830円(税込)	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。							
	ZUMBA GOLD	11:00~11:30	20日・27日	橋本	15名	フィットネススタジオ	飲み物・タオル シューズ	500円(税込)	
		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！							
	ZUMBA	12:00~12:30	20日・27日	橋本	15名	フィットネススタジオ	飲み物・タオル シューズ	500円(税込)	
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 30	19:30~20:00	20日・27日	MASHIO	15名	フィットネススタジオ	飲み物・タオル シューズ	500円(税込)		
	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	ViPR30	11:00~11:30	16日・23日 30日	ViPR 認定トレーナー	6名	フィットネススタジオ	飲み物・タオル シューズ	500円(税込)	高校生 相当以上
		ViPRという筒状の器具を使って、負荷をかけた状態でトレーニングを行い、 機能的な身体づくりをしていきます！							

※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。（電話申し込みも可能です。）

※お申し込み後、返金はできません。

※インストラクターの都合により急遽、休講になる場合がございます。詳しくはお電話にてお問い合わせ下さい。

 ...アクティブ系レッスン

 ...調整・リラックス系レッスン

水元総合スポーツセンター TEL 03-3609-8182