

# 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!

## 9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・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(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!!                                |                   |                   |     |            |                 |           |                    |
| 火  | はじめてのバレエ入門     | 18:40~19:40   | 3日・10日<br>17日・24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(税込) |                    |
|  |                | 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・18日・25日        | 井本                | 25名 | 会議室        | 飲み物・長めのタオル      | 720(税込)   |                    |
|  |                | 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。美しいポ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     | 11:00~12:00   | 4日・18日・25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(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!                        |                   |                   |     |            |                 |           |                    |
| 木  | ZUMBA          | 12:15~13:00   | 5日・12日<br>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(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!!                                |                   |                   |     |            |                 |           |                    |
|  | ベビーヨガ&ママヨガ     | 11:10~12:10   | 5日・12日<br>19日・26日 | 杉野                | 15組 | 会議室        | 飲み物・タオル         | 720(税込)   | 3ヶ月(首すわり)~3才未満+保護者 |
|  |                | ヨガの精神・瞑想・呼吸法を取り入れ、ママの姿勢改善、赤ちゃんのコミュニケーションをさらに育みます。ベビーヨガは高い高いの様にあげたり、抱っこしながらポーズを行います。 |                   |                   |     |            |                 |           |                    |
|  | はじめてのエアロビクス    | 12:20~13:05   | 5日・12日<br>19日・26日 | 杉野                | 25名 | 会議室        | 飲み物・タオル・シューズ    | 500(税込)   |                    |
|  |                | 音楽に合わせて簡単な歩行動作やステップを行います。初めての方もどなたでもしっかりと汗をかける内容となっております。お気軽にご参加ください♪               |                   |                   |     |            |                 |           |                    |
|  | Group Fight 45 | 19:45~20:30   | 5日・12日<br>19日・26日 | MOSSA<br>インストラクター | 25名 | 会議室        | 飲み物・タオル・シューズ    | 500(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  | Group Fight 45 | 12:15~13:00   | 7日・14日<br>21日・28日 | MOSSA<br>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(税込)   | 高校生相当以上            |
|  |                | 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   | 7日・14日<br>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(税込)   |                    |
| 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   | 7日・14日<br>21日・28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(税込) |                    |
|  |                | 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。

※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。

...調整・リラクセス系レッスン

...アクティブ系レッスン

...親子レッスン