

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！

11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	2日・9日 16日・30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	4日・18日 25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	4日・18日 25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	12:15~12:45	4日・18日 25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!!									
木	Group Fight 30	19:30~20:00	4日・18日 25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)	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！							
土	ViPR30	19:45~20:15	5日・12日 19日・26日	KAJI	15名	会議室	飲み物・タオル シューズ	500円(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！							
土	ViPR30	11:00~11:30	14日・21日 28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！							

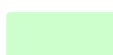
※お申し込みは、前日より、1階インフォメーションで承ります。

※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