

# ◆2023年 1月 1DAYレッスン◆

各レッスン 500円(税込)~850円(税込)

曜	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
実施日		16.23.30	10.17.24.31	4.11.18	5.12.19	6.13.20.27	7.14.21.28
午前		9:45~10:30 かんたんピラティス AIKO	10:00~10:30 ファンクショナル トレーニング 動けるカラダづくり ジムスタッフ			11:05~11:50 BODYART Training ~体幹強化~ 佐野	
		11:05~11:50 ハウスダンス スタート YUCO	11:00~11:45 リトモス 大関				
			11:30~12:15 ボディメイキング ピラティス 斉藤				
午後		12:10~12:55 はじめての ハウスダンス ~振付~ YUCO	13:30~14:15 バリーダンス基礎 & ストレッチ 桜井初美		12:15~13:00 かんたんエアロ &アロマストレッチ 杉野	13:10~13:55 大人からはじめる K-POP 上田	12:25~13:10 ZUMBA 村松
			14:35~15:20 はじめての バリーダンス ~振付~ 桜井初美	【休講】 ・1月5日	15:30~16:15 ZUMBA misono		15:00~15:45 Group Fight45 ARISA
						【休講】 ・1月14日 ・1月28日	
夜間				19:50~20:35 大人からはじめる K-POP Pika	18:30~19:15 大人からはじめる HIPHOP HIDE	19:00~19:45 ZUMBA 藤田	19:00~19:45 Group Fight45 ARISA
							【休講】 ・1月7日 ・1月14日

## ◆ご参加にあたって◆

- ①当日はレッスン開始20分前より、正面入り口にて受付いたします。  
開始20分前に定員に満たなかった場合、開始時間まで先着順となります。
- ②開始20分前に定員を超えた場合は抽選となります。  
レッスン開始時間20分前にお集まり頂いた方のみ抽選申込が可能です。
- ③開始時間を過ぎてからのご参加はご遠慮くださいますようお願いいたします。
- ④おひとり様1枠での抽選となります。また、お電話での抽選申し込みは出来ません。
- ⑤今後の感染情報や政府や都の要請などに応じて、レッスンが休講となる場合がございます。  
変更が生じた場合は、大変お手数ですがHPやお電話でのご確認をお願いいたします。
- ⑥マスク着用でのレッスン参加をお願い致します。タオルやお飲み物はご持参ください。
- ⑦トレーニングルームをご利用の際は、別途チケットをご購入ください。

レッスンの詳細は裏面へ

葛飾区奥戸総合スポーツセンター

# ◆1DAYレッスン 詳細◆

曜	レッスン名	担当	定員	レベル	参加費 (税込)	場所	靴	内容
(月)	かんたんピラティス	AIKO	10名	★	¥850	1F スタジオ	×	骨盤や背骨の位置、姿勢を維持しながら体幹を鍛えていきます。かんたんな動作から行う為、初めての方や運動が苦手な方でもご参加いただけるクラスです
	ハウスダンススタート	YUCO	10名	★			○	ハウス(HOUSE)というダンスのジャンルで足のステップが主役のダンスです。基本的なステップやリズムの取り方などを一から丁寧にレクチャーしていきます。
	はじめてのハウスダンス ～振付～	YUCO	10名	★★			○	ステップやリズムの取り方を何となく体に覚えただけの方とにかく振付を覚えて踊りたい！という方にオススメのクラスです。足腰の強化や記憶力向上も期待できます。
(火)	ファンクショナル トレーニング ～動けるカラダづくり～	ジム スタッフ	15名	★	¥500	トレ	○	前半15分はVIPR(バイパー)という筒状のトレーニングツールを使って単純に重りを挙げるだけではなく日常生活やスポーツ競技に近い動作のトレーニングを行っていきます。後半15分はストレッチボールを使って硬くなった筋肉をほぐすリラクゼーションを行います。
	リトモス	大関	25名	★★			○	ラテン系やヒップホップ、ジャズダンス等様々なジャンルのダンスを踊りながら楽しく体を動かすダンスフィットネス系プログラムです！
	ボディメイキング ピラティス	斉藤	10名	★		1F スタジオ	×	インナーマッスル(体幹)を意識しながら体のゆがみを整え綺麗なポディーラインを目指します。
	ベリーダンス基礎 & ストレッチ	桜井初美	10名	★			×	関節をほぐし、ベリーダンスの動きをよりしなやかに滑らかに動かせるようストレッチを行います。このクラスでは基本動作を時間をかけて細かく丁寧にレクチャーしていくのでダンス自体が初めての方でも安心してご参加いただけます。
	はじめてのベリーダンス ～振付～	桜井初美	10名	★★			×	最初はシムブルに大きな動きを繋げて音楽に慣れていきます。各週、お客様の状況を見ながら手の動きを加えたり、体の向きを変えたり変化をつけていきます。1ヶ月の前半(約2週分)は、両日とも同じ振付を行い、また後半(約2週分)はまた違う振付を複数回、行います。
(水)	大人からはじめる K-POP	Pika	25名	★	¥850	トレ	○	最初の20分間はストレッチ、その後体幹トレーニングを行い、後半の25分間で振付をゆくり教えます。1つの曲を3～4週に分けて進行していきます。K-POPを完コピやオリジナルで踊ります。憧れのkpopアーティストになりましょう！
(木)	かんたんエアロ &アロマストレッチ	杉野	10名	★			1F スタジオ	○
	ZUMBA	misono	25名	★		トレ	○	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！インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです！
	大人からはじめる HIPHOP	HIDE	25名	★			○	前半はダンスに必要な体の使い方(ボディコントロール、ステップなど)の基本練習を行い流行りの曲(洋楽、邦楽)を覚えたステップで楽しく踊ります！ダンスを新しい趣味として長く楽しんで続けられるようにサポートします◎
(金)	BODYART Training ～体幹強化～	佐野	10名	★★		1F スタジオ	×	ヨガマットの上で身体を維持する為に必要な筋力・持久力・柔軟性を強化するクラスです。呼吸に合わせて身体の伸縮を意識したエクササイズを行います。ヨガと異なり、完成形が無くご自身に合わせたポーズや強度で行う事ができます。
	大人からはじめる K-POP	上田	10名	★	○		流行りのK-POPの曲に合わせて、完コピやオリジナルの振付で踊ります。ゆくりと進めていくのでダンス初めての方でも安心してご参加いただけます。	
	ZUMBA	藤田	10名	★	○		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！インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです！	
(土)	ZUMBA	村松	25名	★	トレ	○	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！インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです！	
	Group Fight	KAZU	25名	★★★		○	パンチやキックなど様々な格闘技の動きをテンポの速い音楽に合わせて行っていく45分間の有酸素プログラムです。後半につれてジャンプが入るなど強度が上がります。脂肪燃焼にオススメのクラスです。	
	Group Fight	ARISA	25名	★★★		○	パンチやキックなど様々な格闘技の動きをテンポの速い音楽に合わせて行っていく45分間の有酸素プログラムです。後半につれてジャンプが入るなど強度が上がります。脂肪燃焼にオススメのクラスです。	

【レベルの目安】  
 ★(1個) …動作:易しい 強度:低い  
 ★★(2個) …動作:やや難しい 強度:やや低い  
 ★★★(3個) …動作:やや難しい 強度:高い

## ◆ご参加にあたって◆

- ①当日はレッスン開始20分前より、正面入り口にて受付いたします。開始20分前に定員に満たなかった場合、開始時間まで先着順となります。
- ②開始20分前に定員を超えた場合は抽選となります。レッスン開始時間20分前にお集まり頂いた方のみ抽選申込が可能です。
- ③開始時間を過ぎてからのご参加はご遠慮くださいますようお願いいたします。
- ④おひとり様1枠での抽選となります。また、お電話での抽選申し込みは出来ません。
- ⑤今後の感染情報や政府や都の要請などに応じて、レッスンが休講となる場合がございます。変更が生じた場合は、大変お手数ですがHPやお電話での確認をお願いいたします。
- ⑥マスク着用でのレッスン参加をお願い致します。タオルやお飲み物はご持参ください。
- ⑦トレーニングルームをご利用の際は、別途チケットをご購入ください。