

# ◆2023年5月 1DAYレッスン◆

各850円(税込)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	8.15.22.29	9.16.23.30	10.17.31	11.18.25	12.19.26	6.13.20.27	7.14.21.28
11:00	11:00~11:45 ハウスダンススタート 担当：YUCO 定員：12名	11:15~12:00 リトモス 担当：大関 定員：12名					6日休講
12:00	12:00~12:45 ハウスダンス (振付) 担当：YUCO 定員：12名	12:15~13:00 姿勢改善 ピラティス 担当：斉藤 定員：15名		12:15~13:00 かんたんエアロ& アロマストレッチ 担当：杉野 定員：12名	12:15~13:00 ZUMBA 担当：村松 定員：12名	12:15~13:00 ZUMBA 担当：村松 定員：40名	
13:00	ハウスダンス 上記2クラス 29日休講						
14:00		13:30~14:15 ベリーダンス シェイプ 担当：桜井初美 定員：12名			13:30~14:15 大人からはじめる K-POP 担当：上田 定員：12名	13:30~14:15 ペルヴィス ピラティス 担当：村松 定員：10名	
15:00		14:30~15:15 ベリーダンス (振付) 担当：桜井初美 定員：12名			6日、20日 休講		
16:00				15:30~16:15 ZUMBA 担当：misono 定員：40名		15:00~15:45 Group Fight45 担当：ARISA 定員：40名	15:30~16:15 ZUMBA 担当：YUKI 定員：12名
17:00						16:00~16:45 ストライク ボクシング 担当：悠雅 定員：15名	
18:30	18:30~19:15 HIPHOP 担当：SATOSHI 定員：40名		19:15~20:00 ソウル&ディスコ 担当：SATOSHI 定員：40名		19:00~19:45 ZUMBA 担当：藤田 定員：12名		
19:30						17:00~17:45 コアファンクショナル トレーニング 担当：悠雅 定員：40名	
20:30		19:50~20:35 ZUMBA 担当：YUKI 定員：40名					

- ①開始20分前より受付開始。お支払い後、整理券を受付にて配布します。インストラクターへお渡しください。
- ②タオルやお飲み物、シューズはご持参くださいますよう、お願いいたします。
- ③トレーニングルームとの相互利用は出来ません。

葛飾区奥戸総合スポーツセンターTEL：03-3691-7111

# ◆1DAYレッスン 詳細◆

曜	No	レッスン名	担当	定員	レベル	場所	靴	内容
(月)	①	ハウスダンススタート	YUCO	12名	★	1F スタジオ	○	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。
	②	ハウスダンス(振付)	YUCO	12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や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。
	③	HIPHOP	SATOSHI	40名	★★	トレ	○	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◎
(火)	④	リトモス	大関	12名	★★	1F スタジオ	○	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!
	⑤	姿勢改善ピラティス	斉藤	15名	★		×	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。
	⑥	ベリーダンスシェイプ	桜井初美	12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。
	⑦	ベリーダンス(振付)	桜井初美	12名	★★		×	最初はシンプルに大きな動きを覚え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。
	⑧	ZUMBA	YUKI	40名	★		トレ	○
(水)	⑨	ソウル&ディスコ	SATOSHI	40名	★★	トレ	○	1970年代後半のソウルミュージックや当時ディスコで流行った音楽に合わせて楽しく踊りながらシェイプアップを目指しましょう!
(木)	⑩	かんたんエアロ &アロマストレッチ	杉野	12名	★	1F スタジオ	○	かんたんなエアロピクスの動きと体幹強化のトレーニングを組み合わせましたクラスです。約25分はエアロピクスで汗を流し、残り20分はアロマの香りを感じながらストレッチを行い身体を整えていきます。
	⑪	ZUMBA	misono	40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!
(金)	⑫	ZUMBA	村松	12名	★	1F スタジオ	○	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!
	⑬	大人からはじめる K-POP	上田	12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。ゆっ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。
	⑭	ZUMBA	藤田	12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)	⑮	ZUMBA	村松	40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!
	⑯	ペルヴィスピラティス	村松	10名	★	第3 会議室	×	骨盤や姿勢を矯正し、インナーマッスルを鍛えていきます。姿勢を正したい方や体幹を鍛えたい方におすすめのクラスです。
	⑰	Group Fight	ARISA	40名	★★★	トレ	○	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脂肪燃焼にオススメのクラスです。
	⑱	ストライクボクシング	悠雅	15名	★★		○	音楽のリズムに合わせてパンチやディフェンスを繰り返すボクシングエクササイズですが他のボクシングエクササイズとの最大の違いは「実際にミットにパンチが打てること」インストラクターの持つミットにパンチを打つことで日頃のストレスを発散し気持ちよく汗のかける有酸素エクササイズです。
	⑲	コアファンクショナル ワークアウト	悠雅	40名	★★		○	体幹を中心に全身をトレーニングするプログラム。お尻や体幹を鍛えることで身体が引き締まるだけでなく姿勢改善にも効果的です。
(日)	⑳	ZUMBA	YUKI	12名	★★	1F スタジオ	○	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!

## 【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やお電話でのご確認をお願いいたします。
- ⑥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。