

# ◆2023年9月 1DAYレッスン◆

各クラス ¥850(税込) ★レッスンの詳細は裏面へ!

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
4.11.25	5.12.19.26	6.13.20	7.14.21	1.8.15.22.29	2.9.16.30	3.10.17.24
11:00 ①ハウスダンススタート 11:00~11:45 担当:YUCO 定員:12名 場所:スタジオ	⑥リトモス 11:15~12:00 担当:大関 定員:12名 場所:スタジオ					
12:00 ②ハウスダンス(振付) 12:00~12:45 担当:YUCO 定員:12名 場所:スタジオ	⑤ZUMBA 12:15~13:00 担当:橋詰 定員:40名 場所:トレ	⑦姿勢改善ピラティス 12:15~13:00 担当:斎藤 定員:15名 場所:スタジオ	③かんたんエアロ& アロマストレッチ 12:15~13:00 担当:杉野 定員:12名 場所:スタジオ	⑮ZUMBA 12:15~13:00 担当:村松 定員:12名 場所:スタジオ	⑮ZUMBA 12:15~13:00 担当:村松 定員:40名 場所:トレ	
13:00 ③ジャズダンス 13:00~13:45 担当:碓 定員:12名 場所:スタジオ	4日休講	⑧ベリーダンス エクササイズ 13:30~14:15 担当:桜井初美 定員:12名 場所:スタジオ		⑯K-POPダンス 13:30~14:15 担当:上田 定員:12名 場所:スタジオ	⑳ベルヴィスピラティス 13:30~14:15 担当:村松 定員:10名 場所:第三会議室	㉔ZUMBA 13:30~14:15 担当:YUKI 定員:40名 場所:トレ
14:00 ④テーマパークダンス 14:00~14:45 担当:碓 定員:12名 場所:スタジオ	4日休講	⑨ベリーダンス(振付) 14:30~15:15 担当:桜井初美 定員:12名 場所:スタジオ		2日、16日休講	㉑Group Fight45 14:45~15:30 担当:ARISA 定員:40名 場所:トレ	
15:00			④ZUMBA 15:30~16:15 担当:misono 定員:40名 場所:トレ		㉒ストライクボクシング 16:00~16:45 担当:悠雅 定員:15名 場所:トレ	
16:00					㉓コアファンクショナル トレーニング 17:00~17:45 担当:悠雅 定員:40名 場所:トレ	
17:00	<b>【休館日】</b> 9月27日(水)、28日(木)					
18:00	⑩テーマパークダンス 18:30~19:15 担当:碓 定員:12名 場所:スタジオ					
19:00		⑫ソウル&ディスコ 19:15~20:00 担当:SATOSHI 定員:40名 場所:トレ		⑰ZUMBA 19:00~19:45 担当:藤田 定員:12名 場所:スタジオ		
20:00	⑪ZUMBA 19:50~20:35 担当:YUKI 定員:40名 場所:トレ			⑱ZUMBA 20:00~20:45 担当:藤田 定員:12名 場所:スタジオ		

- ①当日はレッスン開始15分前より、正面入り口にて受付いたします。開始15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15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15分前にお集まり頂いた方のみ抽選申込が可能です。
- ③おひとり様1枠での抽選となります。お電話での抽選申し込みは出来ません。
- ④開始10分を過ぎてからのご参加はご遠慮ください。
- ⑤社会情勢や天災などに応じてレッスンが休講、変更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。
- ⑦タオルやお飲み物、室内シューズをご持参ください。

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の方と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	ジャズダンス	碓(いかり)	12名	★★		👟	身体の軸を意識して優雅に華麗に踊るダンスクラスです。姿勢を正したい方や運動不足解消など、ダイエット目的の方にもおすすめのクラスです。
	④	テーマパークダンス	碓(いかり)	12名	★★		👟	主にジャズやバレエのリズムに加えて、笑顔で元気よく音楽を身体全体で表現していくクラスです。憧れのテーマパークダンサーになりきって皆で楽しく踊りましょう♪
	⑤	ZUMBA	橘詰	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!
(火)	⑥	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!
	⑦	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。
	⑧	ベリーダンスエクササイズ	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。
	⑨	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、曜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。
	⑩	テーマパークダンス	碓(いかり)	12名	★★	👟	主にジャズやバレエのリズムに加えて、笑顔で元気よく音楽を身体全体で表現していくクラスです。憧れのテーマパークダンサーになりきって皆で楽しく踊りましょう♪	
	⑪	ZUMBA	YUKI	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!
(水)	⑫	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)	⑬	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。
	⑭	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)	⑮	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!
	⑯	K-POPダンス	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。
	⑰ ⑱	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)	⑲	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!
	⑳	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。
	㉑	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早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。
	㉒	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。
	㉓	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)	㉔	ZUMBA	YUKI	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!

## 【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15分前より、正面入り口にて受付いたします。開始15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15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15分前にお集まり頂いた方のみ抽選申込が可能です。
- ③おひとり様1枠での抽選となります。お電話での抽選申し込みは出来ません。
- ④開始10分を過ぎてからのご参加はご遠慮ください。
- 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。
- ⑦タオルやお飲み物、※室内シューズをご持参ください。(※👟マークのあるクラスのみ)