

1回制教室 スタジオ内容

いつでも誰でも参加できる事前申込不要の教室です！

会場	教室名	曜日	時間	対象	参加費 (税込)	教室内容	強度	室内履き
小体育室	ピラティス	火	11:15-12:15	15才以上 (中学生を除く)	650円/1回	ゆっくりとした動きの中で、体の軸となる部分を鍛え、姿勢の安定性を向上させ、代謝の良い身体を作ります。	★	
	バレトン	水	11:00-12:00			バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた、裸足で行うボディメイクエクササイズです。＜女性限定＞	★★	
	リラックスヨガ	月	10:00-11:30		750円/1回	ゆっくりとした自然な動きをベースに、心と身体の内側からリラックスしていきます。	★	
スタジオ	EASYエアロ (託児付)	月	10:00-11:00	15才以上 (中学生を除く)	650円/1回	エアロビクス入門クラスです。基本ステップを簡単な組合せの中で楽しみいただけます。初めての方でも安心してご参加いただけます。	★	室内シューズ
	背骨コンディショニング	月	11:15-12:15			背骨のゆがみを整え、全身の不調を改善するマットを使用した運動プログラムです。 (持ち物：薄手のフェイスタオル)	★~★★	
	はじめてピラティス	月	19:00-20:00			ゆっくりとした動きの中で、体の軸となる部分を鍛え、姿勢の安定性を向上させ、代謝の良い体を作ります。初心者の方も安心してご参加できます。	★	
	リズム&ストレッチ	火	10:00-11:00			軽い有酸素運動とストレッチで身体をリフレッシュ！初めての方でも安心してご参加いただけます。	★	
	筋力アップエクササイズ	火	18:15-19:15			筋力アップ・シェイプアップ・基礎代謝を向上させるエクササイズを行います。	★~★★	
	HIPHOP	火	19:30-20:30			リズムどりを中心に初心者の方でもUP、DOWNのリズムを使い分け楽しく踊れるダンスです。	★~★★	
	らくらくステップ (託児付)	水	11:15-12:15			ステップ台を使っての全身運動です。ジワジワと脂肪を燃焼します。初めての方でも安心してご参加いただけます。	★	
	EASYエアロ	木	10:00-11:00 19:00-20:00			エアロビクス入門クラスです。基本ステップを簡単な組合せの中で楽しみいただけます。	★	室内シューズ
	コアトレーニング	木	11:15-12:15			体幹を鍛え姿勢改善をします。太りにくく健康を保てる身体作りを一緒にしましょう。	★~★★	
	シェイプファイト	木	20:15-21:15			ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。初めての方でも安心してご参加いただけます。	★★	
	初中級エアロ	金	10:00-11:00			エアロビクスに慣れてきた方、もっと身体を動かしたい方にお勧めのプログラムです。	★★	
	スタイルUPバレエ (託児付)	金	11:10-12:00			フロアレッスン・バレエストレッチ・バーレッスンを行い、しなやかな身体を作る教室です。	★~★★	
	夜ヨガ	金	19:00-20:00			ゆっくりとした自然な動きをベースに、心と身体の内側からリラックスしていきます。	★	
	ボクシング初・中級	月 水	20:15-21:45			ボクシングを基本からコンピネーション・フットワークを行います。ストレス解消・運動不足解消に効果抜群です。 (持ち物：軍手)	★★ ★★★	室内シューズ
	ボクシング中・上級	金	20:15-21:45				★★★	
	ベリーダンス (初級)	土	17:20-18:20			ベリーとは英語で腹部を意味します。腰をくねらせたり、胴体を波打たせたりする動きで体幹トレーニングや骨盤周りの運動、そして姿勢矯正も行えます。女性が求めるメリハリのある身体作りには最適なダンスです。＜女性限定＞	★	
脂肪燃焼エアロ	日	16:00-17:00	楽しいリズムに合わせて、余分な脂肪を燃やしていく有酸素運動のプログラムです。	★★	室内シューズ			

【申込方法】

- 券売機にて参加チケットを購入のうえ、総合受付にてお申込みください。
- 教室開始30分前からチケット販売開始となります。(入室は10分前からです。)
- お電話でのお申込み、ご予約はできません。
- 場所に変更がある場合は、総合受付にて早急にお知らせいたします。
- ご不明な点は総合受付へお問い合わせください。
- 祝日は開催いたしません。