

～ステップアップ教室～ 2019年 第1期

(レッスンプログラム)

曜日	教室名・開催場所	開催日程	休日	時間	定員	費用	
月	ポティメイクJAZZ (会議室)	4月8日～7月8日	4/22,29,5/6,6/3,7/1	9:50～10:50	25名	4,590円/9回	
	正しい姿勢と美しい身体づくりを目指しながら楽しいJAZZを踊りましょう。						幼児一時預かり有
月	やさしいリズムダンス (会議室)	4月8日～7月8日	4/22,29,5/6,6/3,7/1	11:00～12:00	25名	4,590円/9回	
	未経験でも大丈夫。ヒップホップの曲に合わせてカッコよく踊りましょう。						幼児一時預かり有
火	火曜アロマヨーガ (会議室)	4月9日～8月6日	4/30,5/7	19:10～20:10	30名	8,160円/16回	
	臭覚からの作用で心も身体もリラックスできます。						
火	夜のバランス コーディネーション (会議室)	4月9日～8月6日	4/30,5/7	20:20～21:20	30名	8,160円/16回	
	筋肉や関節をほぐしながら全身のバランスを整えて、日常生活が楽になるようにする事を目的としています。						
水	水曜ピラティス (第二体育室)	4月10日～7月31日	5/1	12:50～13:50	40名	8,160円/16回	
	身体の体幹部分(コア)を鍛えてお腹を引き締めながら姿勢の矯正やバランス感覚を養います。						
水	かんたん ラテンエアロ (第二体育室)	4月10日～7月31日	5/1	14:00～15:00	40名	8,160円/16回	
	エアロビクスにダンスの要素を取り入れて、音楽と動きを楽しむプログラムです。						
木	美☆熱痩ラテンシェイプ (第二体育室)	4月11日～8月8日	5/2	11:40～12:40	40名	8,670円/17回	
	痩せてみたいお腹周りをラテンの曲に合わせ効果的に引き締めます。						幼児一時預かり有
	美☆骨盤調整メソッド (第二体育室)	4月11日～8月8日	5/2	12:50～13:50	40名	8,670円/17回	
	楽しみながらインナーマッスルを鍛えて体の中心にある骨盤を正しい位置へリセットします。						
	午後のバランス コーディネーション (会議室)	4月11日～7月25日	5/2,6/13	14:30～15:30	30名	7,140円/14回	
筋肉や関節をほぐしながら全身のバランスを整えて、日常生活が楽になるようにする事を目的としています。							
木	木曜ピラティス (第二体育室)	4月11日～8月8日	5/2	19:10～20:10	40名	8,670円/17回	
	身体の体幹部分(コア)を鍛えてお腹を引き締めながら姿勢の矯正やバランス感覚を養います。						
	ZUMBAGOLD (第二体育室)	4月11日～8月8日	5/2	20:20～21:20	40名	8,670円/17回	
フィットネス初心者、ダンス初心者、高齢者のためにデザインされたダンスフィットネスエクササイズです。							
金	朝の骨盤シェイプ (第二体育室)	4月12日～7月19日	5/3	10:00～11:00	40名	7,140円/14回	
	シェイプアップを目的に骨盤の調整や身体の歪みを整える運動をおこないます。						
	ひめトレ (会議室)	4月12日～8月2日	5/3,31	12:50～13:50	25名	7,650円/15回	
	姿勢改善、肩こり、腰痛改善、尿漏れ対策に効果的な教室です。						
	骨盤調整ヨーガ (会議室)	4月12日～8月2日	5/3,31	14:10～15:10	25名	7,650円/15回	
骨盤の調整や身体の歪みを整えるヨーガです。							
金	夜の身体メンテ (会議室)	4月12日～7月26日	4/19,5/3	19:10～20:10	20名	7,140円/14回	
	自分の身体と向き合い、身体のメンテナンスを行います。						
	ダンスエアロ (会議室)	4月12日～7月26日	4/19,5/3	20:20～21:20	20名	7,140円/14回	
エアロビクスにダンスの要素を取り入れて、音楽と動きを楽しむプログラムです。							
土	フラダンス (会議室)	4月13日～8月3日	5/4,6/15,29,7/20	10:00～11:00	20名	6,630円/13回	
	ハワイアンミュージックに合わせて踊る癒しのダンスです。ゆったりと踊るうちに、心も身体も心地よくほぐれていきます。						
日	知的障害者向け すまいるエアロ(前期) (第二体育室・会議室)	4月7,14日、5月19,26日、 6月23日、7月7日、9月8日		10:00～10:45	20名	3,570円/7回 介助者は無料	
	軽快な音楽に合わせてみんなで楽しく踊ります。対象者は、小学生以上で知的障がいのある健康な方						