

# ～ステップアップ教室～ 2019年 第2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)	9月9日～12月16日	9/16,23,10/7,14 11/4,12/2	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)	9月9日～12月16日	9/16,23,10/7,14 11/4,12/2	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)	8月20日～12月17日	10/22,11/5	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)	8月20日～12月17日	10/22,11/5	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)	9月4日～12月18日	—	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)	9月4日～12月18日	—	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)	8月22日～12月19日	—	11:40～12:40	40名	9,180円/18回	
	痩せてみたいお腹周りをラテンの曲に合わせて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)	8月22日～12月19日	—	12:50～13:50	40名	9,180円/18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)	8月22日～12月19日	9/19,11/21	14:30～15:30	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。							
木	木曜ピラティス (第二体育室)	8月22日～12月19日	—	19:10～20:10	40名	9,180円/18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)	8月22日～12月19日	—	20:20～21:20	40名	9,180円/18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)	9月6日～12月20日	11/15	10:00～11:00	40名	7,650円/15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。						
	リズム&ピラティス (会議室)	9月6日～12月20日	9/13,11/29,12/6	12:50～13:50	25名	6,630円/13回	
	リズム体操とピラティスで姿勢の矯正やバランス感覚を養います。初めてでも大丈夫。						
	ゆったりヨーガ (会議室)	9月6日～12月20日	9/13,11/29,12/6	14:00～15:00	25名	6,630円/13回	
ポーズと呼吸を組み合わせ心身のバランスを整えます。							
金	身体メンテ (会議室)	9月6日～12月20日	9/13,10/18,11/1,15 11/29,12/6,13	19:10～20:10	20名	4,590円/9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)	9月6日～12月20日	9/13,10/18,11/1,15 11/29,12/6,13	20:20～21:20	20名	4,590円/9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)	8月24日～12月21日	8/31,9/7,14,11/2,23 11/30,12/7	10:00～11:00	20名	5,610円/11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(後期) (第二体育室・会議室)	10月27日、11月10,24日、 1月12日、2月9,16,23日、 3月8,29日	—	10:00～10:45	20名	4,590円/9回	
	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					介助者は無料	