

～ステップアップ教室～ 令和2年度 第1期

3月5日(木)午前9時から 総合体育館にて先着順予約開始

(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	ジャズダンス& ヒップホップ (会議室)	4月13日～7月20日	5/4,6/1,7/6	9:50～10:50	25名	6,120円/12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
火	火曜アロマヨーガ (会議室)	4月7日～8月4日	5月5日	19:10～20:10	30名	8,670円/17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7日～8月4日	5月5日	20:20～21:20	30名	8,670円/17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8日～7月22日	4/29,5/6	12:50～13:50	40名	7,140円/14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8日～7月22日	4/29,5/6	14:00～15:00	40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。						
木	美☆熱痩ラテンシェイプ (第二体育室)	4月9日～7月16日	5/7	11:40～12:40	40名	7,140円/14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
	午後のバランス コーディネーション (第三体育室)	4月9日～7月16日	5/7	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9日～8月6日	5/7,7/23	19:10～20:10	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。						
木	ZUMBA GOLD (第二体育室)	4月9日～8月6日	5/7,7/23	20:20～21:20	40名	8,160円/16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	骨盤シェイプ (第三体育室)	4月10日～7月17日	5/1	12:50～13:50	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。						
	身体メンテ (会議室)	5月8日～7月10日	5/22,29,6/5,19	19:10～20:10	20名	3,060円/6回	
金	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)	5月8日～7月10日	5/22,29,6/5,19	20:20～21:20	20名	3,060円/6回	
土	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。						
	フラダンス (会議室)	4月18日～7月11日	5/2,6/20,7/4	10:00～11:00	20名	5,100円/10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。							