

～ステップアップ教室～ 令和2年度 第2期

7月2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)	9月14日～12月14日	9/21、10/5、11/2.23、 12/7	9:50～10:50	16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。				
火	火曜アロマヨーガ (会議室)	8月18日～12月15日	9/22、11/3	19:10～20:10	24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18日～12月15日	9/22、11/3	20:20～21:20	24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2日～12月16日	—	12:50～13:50	32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2日～12月16日	—	14:00～15:00	32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20日～12月17日	—	11:40～12:40	32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。				
	午後のバランス コーディネーション (第三体育室)	8月20日～12月17日	9/17、10/22	14:30～15:30	24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。				
木曜ピラティス (第二体育室)	8月20日～12月17日	—	19:10～20:10	32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。					
ZUMBA GOLD (第二体育室)	8月20日～12月17日	—	20:20～21:20	32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	骨盤シェイプ (第三体育室)	9月4日～12月18日	11/13	12:50～13:50	32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。				
	身体メンテ (会議室)	9/11、10/2・23、 11/6・13、12/4		19:10～20:10	16名	3,060円/6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)	9/11、10/2・23、 11/6・13、12/4		20:20～21:20	16名	3,060円/6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22日～12月19日	8/29、10/3、11/28、 12/12	10:00～11:00	16名	7,140円/14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。						