

～ステップアップ教室～ 2020年 第3期

11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)	1月18日～3月22日	2/1,3/1	9:50～10:50	16名	4,080円/8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)	1月5日～3月30日	2/23	19:10～20:10	24名	6,120円/12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)	1月5日～3月30日	2/23	20:20～21:20	24名	6,120円/12回
		筋肉や関節をほく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)	1月6日～3月31日	—	12:50～13:50	32名	6,630円/13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)	1月6日～3月31日	—	14:00～15:00	32名	6,630円/13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)	1月7日～3月25日	2/11	11:40～12:40	32名	5,610円/11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)	1月7日～3月25日	2/11,3/11	14:30～15:30	24名	5,100円/10回
		筋肉や関節をほく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)	1月7日～3月25日	2/11	19:10～20:10	32名	5,610円/11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)	1月7日～3月25日	2/11	20:20～21:20	32名	5,610円/11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)	1月8日～3月26日	—	12:50～13:50	32名	6,120円/12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。				
土	フラダンス (会議室)	1月9日～3月13日	2/27	10:00～11:00	16名	4,590円/9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。				