

～ステップアップ教室～ 令和3年度 第2期

7月8日(木) 午前9時から総合体育館にて先着順予約開始

※登録型 = 1期間の料金を前日までにまとめてお支払いください。

※フリー型 = 定員に空きのある教室であれば、1回分の参加費を当日お支払いください。

(レクショナルプログラム)

曜日	教室名・開催場所	開催日程	休日	時間	定員	登録型	フリー型	
月	ジャズダンス & ヒップホップ (会議室)	9月13日～12月13日	9/20,10/4,11/1,12/6	9:50～10:50	16名	5,500円/10回	770円	
		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)	8月24日～12月14日	11/23	19:10～20:10	24名	8,800円/16回	770円	
		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24日～12月14日	11/23	20:20～21:20	24名	8,800円/16回	770円	
		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8日～12月15日	11/3	12:50～13:50	32名	7,700円/14回	770円	
		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8日～12月15日	11/3	14:00～15:00	32名	7,700円/14回	770円	
		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	完コピダンス & シェイプ (会議室)	9月9日～12月16日	9/23	10:00～11:00	16名	7,700円/14回	770円	
		流行りの曲で楽しみながら完コピしましょう。ダンスでシェイプ!						幼児一時預かり有
	美☆熱痩ラテンシェイプ (第二体育室)	11月4日～12月16日	-	11:40～12:40	32名	3,850円/7回	770円	
		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
		9月9日～12月16日	9/23	14:30～15:30	32名	7,700円/14回	770円	
木曜ピラティス (第二体育室)	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。							
	8月26日～12月16日	9/23	19:10～20:10	32名	8,800円/16回	770円		
	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26日～12月16日	9/23	20:20～21:20	32名	8,800円/16回	770円		
	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10日～12月17日	-	12:50～13:50	32名	8,250円/15回	770円	
		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。						
		9月10日～12月3日	9/24,11/26	19:10～20:10	16名	6,050円/11回	770円	
身体メンテ & ヨーガ (会議室)	自分の身体と向き合い、身体のメンテナンスを行います。							
	9月10日～12月3日	9/24,11/26	20:20～21:20	16名	6,050円/11回	770円		
やさしいステップ (会議室)	ステップ台を使用し足腰の強化やシェイプアップの効果を高めます。							
	9月18日～12月4日	10/23,11/27	10:00～11:00	16名	5,500円/10回	770円		
土	フラダンス (会議室)	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。						