

～ステップアップ教室～ 令和4年度 第3期

11月10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	登録型	フリー型
月	ジャズダンス&ヒップホップ (会議室)	1/16~3/20	2/6,3/6	9:50~10:50	18名	4,400円/8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。						
火	椅子のバランス コーディネーション (会議室)	1/23~3/20	2/6,3/6	14:30~15:30	18名	3,850円/7回	770円
	椅子を使って、筋肉や関節をほくしながら全身のバランスを整える運動です。日常生活が楽になるようにする事を目的としています。						
火	火曜アロマヨーガ (会議室)	1/10~3/28	3/21	19:10~20:10	27名	6,050円/11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。						
水	夜のバランス コーディネーション (会議室)	1/10~3/28	3/21	20:20~21:20	27名	6,050円/11回	770円
	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)	1/11~3/22	-	12:50~13:50	36名	6,050円/11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。						
木	かんたん ラテンエアロ (第二体育室)	1/11~3/22	-	14:00~15:00	36名	6,050円/11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)	1/12~3/30	2/23	10:00~11:00	18名	6,050円/11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！						
	午後のバランス コーディネーション (第三体育室)	1/12~3/16	2/23	14:30~15:30	32名	4,950円/9回	770円
	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。						
金	木曜ピラティス (第二体育室)	1/5~3/30	2/23	19:10~20:10	36名	6,600円/12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。						
金	ZUMBA GOLD (第二体育室)	1/5~3/30	2/23	20:20~21:20	36名	6,600円/12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。						
	骨盤シェイプ (第三体育室)	1/13~3/24	-	12:50~13:50	32名	6,050円/11回	770円
土	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&ヨーガ (会議室)	1/6~3/24	1/13・20	19:10~20:10	18名	5,500円/10回	770円
土	自分の身体と向き合い、身体のメンテナンスを行います。						
	やさしいステップ (会議室)	1/6~3/24	1/13・20	20:20~21:20	18名	5,500円/10回	770円
土	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。						
	フラダンス (会議室)	1/7~3/18	1/14・21,2/11	10:00~11:00	18名	4,400円/8回	770円
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。							