

9/24(木)～30(水) 特別スケジュール内容

全て600円 9/17(木)より先着順受付

当日開始1時間前より先着順受付

9/24(木)	レッスン名	開始時間	受講料	担当	内容
	スタジオ プログラム				
	シンプルエアロ	11:15(60分)	600円	白石	シンプルな動作で全身をバランスよく動かす有酸素運動です。
	ZUMBA®	12:30(45分)	無料	白石	ラテンの音楽に合わせて楽しくダンスエクササイズします！
	すっきりお腹	19:30(60分)	無料	関	エアロビクスと筋力トレーニングでお腹周りスッキリ！
	プール プログラム				
	やさしいアクアズンバ	12:15(45分)	無料	加賀美	簡単なステップを説明しながら行います。水しぶきを上げながら、楽しく音楽にノリノリで動きます！

9/25(金)	レッスン名	開始時間	受講料	担当	内容
	スタジオ プログラム				
	ZUMBAゴールド®	11:00(45分)	600円	田邊	ラテンの音楽で踊るズンバを、初心者・シニア向けに優しくアレンジしたダンスエクササイズです。どなたでもお気軽にご参加ください！
	タオル体操とミニボール	12:00(45分)	無料	田邊	タオルやミニボールを使って、簡単で楽しくできる体操と、ストレッチを行います。※スポーツタオルをご持参ください。
	ヨガ	14:30(60分)	無料	川口	ヨガのポーズと呼吸で心身をリフレッシュさせます

9/29(火)	レッスン名	開始時間	受講料	担当	内容
	スタジオ プログラム				
	太極拳をもっと楽しむ為に ～筋トレ・ストレッチ編～	11:00(60分)	600円	堀江	もっと太極拳を楽しむために、筋トレやストレッチを取り入れながら行います。太極拳独特のゆっくりした動きには筋肉量が必要なのか…
	65歳からのシニアトレーニング	12:15(60分)	無料	丸山	簡単なリズム体操と無理のない筋力トレーニングを行います
	ヨガ	13:30(60分)	600円	内田	ヨガのポーズと呼吸で心身をリフレッシュさせます
	ZUMBAゴールド®	14:45(45分)	無料	叶	ズンバを初心者・シニア向けにアレンジしたダンスエクササイズ
	プール プログラム				
	脂肪燃焼アクア	14:15(45分)	600円	増田	リズムカルなダンスで全身を使ってシェイプアップ

9/30(水)	レッスン名	開始時間	受講料	担当	内容
	スタジオ・リラクゼーションルーム プログラム				
	65歳からのシニアトレーニング	11:00(60分)	無料	武石	簡単なリズム体操と無理のない筋力トレーニングを行います
	バーレッスンで美姿勢づくり	11:15(60分)	600円	半田	前半は目覚めのストレッチ・後半はバレエのバーレッスンで骨のアライメントを整え、心身ともにリフレッシュしましょう
	ゆがみリセット	12:15(60分)	600円	武石	コアボールで身体のバランスを整えていきます
	ホットベーシックヨガ	18:45(60分)	無料	本田	基本的なヨガの動作でゆがみを調整していきます(ホットヨガ)
	ヨガ	20:00(60分)	600円	深澤	ヨガのポーズと呼吸で心身をリフレッシュさせます