#### V.2

### 10席以内は各数値

## 4~6月 フロアー定期教室 2次募集空き枠数

3月20日 (水)10:00~受付先着順

			744									т т				7774				T
			-	常数			-		_		クラス名 ★印は小体育館	■8	時間	対象	料金	回數	定員	初回日	教室内容	運動レベル
☆	1		3 4			7	8		_	-	かんたんエアロ9		09:00-09:50	16歳以上	5,090円	110	30		基本のステップを中心にリズムを楽しんで!初めての方でも安心です。	*
<b>酒</b>	1		3 4			7	8			10		] [	10:00-10:50	60歳以上	4,520円	110	30		[高] ツボ押しやウォーキングなどを取り入れ、パランス良く身体を動かし、獅子を整えます。	**
満	1		3 4			7	8			10	オリジナルヨガ		11:00-11:50		5,090円	110	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	**
満	1	_	3 4			7	8		-	10	ボディシェイプ	月	12:00-12:50		5,090円	110	30	4/9	ダンベルやチューブと音楽で、楽しく身体を引き締めましょう。	***
3	1	2	3 4	5	6	7	8	3   9	9	10	ピラティス		13:00-13:50	16歳以上	5,090円	110	30		<b>深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!</b>	**
$\Rightarrow$	1	2	3   4	5	6	7	8	3 9	9	10	子連れヨガ		14:00-14:50		9,620円	110	15組		正しい呼吸法とボーズで身体の内側から備えるヨガの基礎クラス。※未就國見のお子僧(1名)同件可	*
満	1	2	3 4	5	6	7	8	3 9	9	10	パレトン(女性限定)		19:00-19:50		5,090円	110	25		音楽に合わせて行うフィットネス&パレエ&ヨガの要素をMIXしたエクササイズ	***
1	1	2	3 4	5	6	7	8	3 9	9	10	ストレッチ&ピラティス	1	20:00-21:00		5,090円	110	30		一日の彼わりにストレッチの要素を多くとりいれたピラティスで心と体を着やかに整えていきます。	**
3	1	2	3 4	5	6	7	8	3 9	9	10	ヨガ		09:00-9:50		5,090円	110	30		様々なポーズ・呼吸・眼線を組み合わせ、心と体のパランスを整えます。	*
満	1	2	3 4	5	6	7	8	3 9	9	10	オリジナルヨガ10	1 f	10:00-10:50	16歳以上	5,090円	110	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	**
灩	1	2	3 4	5	6	7	8	3 9	9	10	オリジナルダンス	1	11:00-11:50		5,090円	110	30		いろいろなジャンルのダンスのリズムを楽しめ、動助機構します。	٥٥
藩	1		3 4		_	7	8		_		肩こり・腰痛スッキリ体操【高】	ж	12:00-12:50	60歳以上	4,520円	110	25	4/10	加齢から発生する肩・膜の痛みやこりを簡単な能力トレーニングやストレッチで改善します。介護予防に効果的	*
*	1	-	3 4			7	8				ダンベルシェイプハード	1	13:00-13:50	16歳以上 中学生~ 16歳以上	5,090円	110	30		ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。	***
8	1	_	3 4			7	8		_		成人パレエ(初級70女性)	1	18:45-19:55		11,880円	110	20		パレエを基礎から練習し、美しい姿勢作りを目指します。	<b>*</b>
5	-		_	_	_	7	8	_												
3	1				_	-					オリジナルヨガ20		20:10-21:00		5,090円	110	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	**
/iji	1		3 4			7	8	_			かんたんステップ★	↓	09:00-09:50		5,550円	120	30		初心者から対象のステップエクササイズです。台の昇降をしながら気持ち良い汗をながしましょう。	**
<b>☆</b>	1	_	3 4			7	8		_		かんたんエアロ★◎		10:00-10:50		5,550円	12回	45		初心者から対象のエアロピクスです。基本のステップを書得し楽しみましょう。	*
適	1		3 4		_	7	8				ヨガ ニー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4 L	11:00-12:00		5,550円	120	30		様々なポーズ・呼吸・収御を組み合わせ、心と体のパランスを整えます。	*
満	1	2	3 4	5	6	7	8	3 9	9	10	ピラティス12	*	12:10-13:00	16歳以上	5,550円	120	30	4/4	深層部の筋肉を磨潰するトレーニングでパランスのとれた美しいポティラインを目指します。	**
5	1	2	3 4	5	6	7	8	3 9	9	10	アロマストレッチ		13:10-14:00		5,550円	120	30		アロマの書りで心身ともにリラックスする敬意です。	*
2	1	2	3   4	5	6	7	8	3   9	9	10	ボディリフレッシュ		14:10-15:00		5,550円	120	30		ダンベル・チューブ・自身の体置を短用しトレーニングを行います。音楽に合わせて心も身体もリフレッシュ)	***
7	1	2	3 4	5	6	7	8	3 9	9	10	ピラティス19		19:00-19:50		5,550円	120	30		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに	**
4	1	2	3 4	. 5	6	7	8	3 9	9	10	ファットパーンシェイプ		20:00-21:00		5,550円	120	30		音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め、脂肪が能えやすい身体を目指します。	***
2	1	2	3 4	5	6	7	8	3 9	9	10	【中級】健康法★		09:00-09:50		4,160円	90	30		筋力トレーニングやストレッチ、パランス体操で身体の関子を整えます。	***
6	1	2	3 4	5	6	7	8	3 9	9	10	<b>ピラティス★②</b>	1 f	10:00-10:50	16歲以上	4,160円	90	40	4/5	<b>深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!</b>	**
*	1	_	3 4		_	7	8			10	ジャズダンス	1	11:10-12:00		4,160円	90	30		リズミカルな動きを楽しみながら、自分を表現できます。	ددد
<b>=</b>	1		3 4	_		7	8		_	10	ポディシェイプ	1	12:10-13:00		4,160円	90	30		ダンベルやチューブと音楽で、楽しく身体を引き締めましょう。	***
藩	1		3 4		_	7	8				骨盤エクササイズ	1	13:10-14:00		4,160円	90	30		骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	**
5	1	_	3 4			7	8		-		肩こり・腰痛スッキリ体操【高】	木	14:10-15:00	60歳以上	-	90	25		加齢から発生する頁・酸の塩みやこりを簡単な能力トレーニングやストレッチで改善します。介養予給に効果的	*
- ☆	1	_	3 4	#	_	7	8				太極拳(初級)		15:15-16:15	16歳以上 16歳以上 (経験者) 16歳以上	4,160円	90	30		銀やかな動作と呼吸。中間古来の武士で代謝や内閣機能を高めます。	**
8	1			_	_	7	8	_	_											
						+-	<u> </u>				太極拳(中級)	-	16:30-17:30		4,160円	90	30		太極等経験者を対象に、優やかな動作と呼吸。中国古来の武信で代謝や内閣側能を高めます。	***
*	1		3 4				8	_	-		ヨガ		19:00-20:00		4,160円	90	30		<b>帯々なボーズ・呼吸・眼線を組み合わせ、心と体のパランスを整えます。</b>	*
<u></u> ★	1	_	3 4			7	8		_		ダンベルシェイプ		20:10-21:00		4,160円	90	30		ダンベルなどを使い楽しくシェイプアップロ	***
	1		3 4	_	_	7	8				オリジナルヨガ9	] [	09:00-09:50	16歳以上	5,550円	120	30		ヨガのボーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	**
<u>☆</u>	1		3 4			7	8		_		骨盤エクササイズ		10:00-10:50		5,550円	120	30		骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	**
満	1		3   4			7	8	3 9	9	10	シニア体操【高】	] [	12:00-12:50	60歳以上	4,520円	110	25		【高】高齢者を対象に転倒予防に必要なトレーニング等を楽しく行います。	*
<b>*</b>	1	2	3   4	5	6	7	8	3   9	9	10	子連れヨガ	金	13:00-13:50		9,620円	110	15組	4/6	正しい呼吸法とポーズで身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス。※未就国見のお子像(1名)同件可	*
☆	1	2	3 4	- 5	6	7	8	3 5	9	10	オリジナルヨガ14		14:00-15:00	16歳以上	5,090円	110	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	**
☆	1	2	3 4	5	6	7	8	3 9	9	10	オリジナルヨガ19	] [	19:00-20:00	I OMENIE	5,550円	120	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	**
☆	1	2	3 4	5	6	7	8	3 9	9	10	オリジナルダンス	] [	20:10-21:00		5,550円	12回	30		いろいろなジャンルのダンスのリズムを楽しめ、動助機構します。	<b>&gt;</b> >
4	1	2	3 4	5	6	7	8	3 9	9	10	ダンベルシェイプハード		11:10-12:00		5,090円	110	30		ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。	***
*	1	2	3 4	5	6	7	8	3 9	9	10	パランスシェイプ	1	12:10-13:00		5,090円	110	30		ヨガ・太陽拳・ピラティスなどトレーニングを組み合わせて行う辺ササイズです。 ゆったりっとした動作なので、漫画初心者の方にも参加いただけます。	**
☆	1	_	3 4			7	8		-	10	オリジナルヨガ	1	13:10-14:00		5,090円	110	30		サウにりつこしたmfrないで、知時初心者の方にも多思いただけます。 ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	***
- ☆	1		3 4						-	_	格闘技シェイプ	±	14:10-15:00	16歳以上	5,090円	110	30	4/7	パンチやキックなどの格響技の簡単な動きを取り入れて、	**
☆	1	_	3 4			_	+-	_	-		リラックス・ヨガ(90分)	1 -}	15:15-16:45		8,490円		30		音楽にあわせて体を動かします。エアロピクスが苦手な方でも楽しく参加できます。 リラックスした意味の中で90分かけて、暴々なポース・呼吸・薬師を組み合わせ、 4と体のパランスを整えます。	**
<b>☆</b>	1	_	3 4	_	_	_	_	_			はじめてHIPHOP		17:00-17:50			110	30		HIPHOPを贈るための基本動作を楽しく練習します。	<u>^^</u>
						_	<u> </u>	_	_			{	18:00-17:50						HIPHOPの基準から振り付けまで、楽しく振ります。	-
<b>☆</b>	1	_	3 4	_	_			_	_		HIPHOP	$\vdash$			5,090円		30			100
満つ	1	_	3 4			-	-	_	_		3ガ		09:00-10:00	-	4,160円	90	30		# 付なポーズ・呼吸・眼線を組み合わせ、心と体のパランスを整えます。	*
2	1		3 4				-	_	-		ボディシェイプ		10:10-11:00		4,160円	90	30		有職素運動と訪カトレーニングを組み合わせた運動です。脂肪酸剤を目指します。	***
6	1		3 4				_	_	_		キックシェイプ	4 L	11:10-12:00	16歳以上	3,700円	80	30		パンチ・キックなどキックポクシングの動きを取り入れたクラスです。	****
*	1	_	3 4	_	_	_	_	_	9	10	アロマストレッチ	ы	12:10-13:00		3,700円	80	20	4/8	アロマの書りに包まれ、呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。	*
☆	1	_	3 4	_		7	8	3 9	9	10	楽々エアロ&ストレッチ	<b>-</b>	13:10-14:00		3,700円	80	20		前半は簡単なエアロピクス、後半は筋トレ〜ゆったりストレッチを行います。	**
*	1	2	3 4	5	6	7	8	3   9	9	10	ファットバーンシェイプ		14:10-15:10		3,700円	80	30		音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め、脂肪が撒えやすい身体を目指します。	***
☆	1	2	3 4	5	6	7	8	3 9	9	10	初めてのピラティス	1	15:30-16:30		3,700円	80	20		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!	**
☆	1	2	3 4	5	6	7	8	3 9	9	10	リセットアロマストレッチ		16:40-17:30		3,700円	80	20		アロマの香りに包まれ、呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。	*
<u> </u>						1	<u> </u>							1						

#### 10席以内は各数値 ☆印10席以上

# 4~7月 プール定期教室 2次募集空き枠数

残席数											クラス名	<b>8</b> B	時間	対象	料金	回数	定員	初回日	教室内容	運動レベル
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	たっぷり燃焼水中運動		11:00~11:45	16歳以上	6,020円	130	18		水の特性を利用して協内への刺激と、有限保護的で開助機構と激励機構しやすいからだづくりを目指します。	***
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	除服備予防改善運動	月	13:00~13:45	中高齢者	6,020円	13回	18	4/9	水の浮力や抵抗を利用し酸素・腰痛の予防改善のための水中運動。	*
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	元気の出るアクア	ĺ	20:00~20:45	16歳以上	6,020円	130	8		水の中でリズムに乗って悪いっきり暴れてみませんか!ストレス病薬、臓防能薬、すっきりしますよ。	****
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアシルパー 【高】		10:00~10:45	60歳以上	5,340円	130	18		[第] ゆっくりとした動作で音楽にあわせてトレニッグ、60歳以上の方を対象にした後値です。対象年齢外でもOK	**
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアピクス(火)	w	11:00~11:45		6,020円	130	15	4/10	水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロピワス。	***
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	リフレッシュ・ウォーキング(火)		14:00~14:45	16歳以上	6,020円	130	18	-7/10	水の特性を利用して,ヌードル等の道具を使いウォーキング中心の水中運動を行います。	**
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	水中運動		19:00~19:45		6,020円	130	15		ちょっとハードに水の中でのいろいろエクササイズ	***
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>のんぴり水中運動 [高]</b>	*	10:00~10:45	60歳以上	5,760円	140	16	4/4	[高] のんぴりと進めます。脸上では朝展のある動きでも水の力をかりてできますよ。対象年齢外でもOK	*
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアピクス(水)	~	13:00~13:45	16歳以上	6,480円	140	18	7/7	水の特性を最大限に利用した水中で行うIPIL' 幻。	***
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	アクアピクス(木)	木	14:00~14:45	16歳以上	5,090円	110	18	4/5	水の特性を最大限に利用した水中で行うIPIL' 欠。	***
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	脂肪燃焼系アクア(金)		10:00~10:45		6,480円	140	16		動助機構を目的とした水中170ピタル。水中で行うので有酸液理動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。	****
満	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	リフレッシュ・ウォーキング(金)	金	10:00~10:45	16歳以上	6,480円	140	16	4/6	ヌードル等用具を使い、水の負荷を感じながら筋力維持を目指します。	**
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ちょっと燃焼系水中運動		11:00~11:45		6,480円	140	16		水の特性を利用して協内への刺激と、有限無理論で開始維持と副動態機由しやすいからだづくりを音響します。	***
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	はつらつ艦焼系水中運動	+	11:00~11:45	16歲以上	6,020円	13回	15	4/7	水の特性を利用して協内への制設と、有数根理数で固め整角と動物整角しやすいからだづくりを警察します。	****
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	脂肪燃焼系アクア(土)	1-	12:00~12:45	· OMMAL	6,020円	130	15		<b>脂肪脂肪を目的とした水中ITIピ 刃。水中で行うので有酸素細胞だけでなく、筋肉への解散も期待できます。</b>	****