

上井草スポーツセンター
整骨院 笑顔道
交通事故治療優良認定院
 各種保険取扱い
 各種スポーツのコンディショニング調整にもお気軽にご利用ください！
診療時間 【月曜日】 9:00～13:00
 【土曜日】 15:00～20:00
 【休診日】 日・毎月第3木曜日
TEL 03-6454-7564
 ホームページ www.souken-g.com

定期制教室

オンライン申込み方法

定期制教室オンライン申し込み開始!

※定期制教室のみのお申し込みとなります。通年制教室のお申し込みはできません。

1 ホームページ画面より
『教室オンライン申込み』をクリックします

2 利用者登録を行います

3 登録、ログイン後、希望の教室を選択し応募します

※フリーメールアドレスでのご登録・メール設定によっては通常通り受信できない場合があります

教室オンライン申込みはコチラ
ホームページからも申し込みできます。

応募締切 7月27日(土) 23:59まで 結果発表 8月6日(火)以降、順次メールにてお知らせいたします。

※**応募に際してはマイページからも確認できます。**

※オンライン申し込みでの二次・三次募集は行いません。

教室の詳細は中面をご覧ください

ハガキ申し込み方法

2017年6月1日よりハガキの料金が62円に改正されました。

往復用 表裏

62円 167-0023

往復用

お申し込み方法

記入しないよう
お断り致します

上井草スポーツセンター
5月定期制教室宛

杉並区・井草34-1

往復用 裏面

62円 往復用

お断り致します

上井草スポーツセンター
5月定期制教室宛

杉並区・井草34-1

教室オンライン申込みはコチラ
ホームページからも申し込みできます。

応募締切 7/27(土) 必着

結果発表: 8/6(火)以降、往復用ハガキでお知らせいたします。
 二次募集: 8/19(月)10:00~25(日)18:00まで(先着順)
 定員に満たない教室の追加募集です。組合受付に直接お知らせください。
 三次募集: 8/28(水)10:00~(先着順) 空きのある全ての教室の募集となります。組合受付に直接お越しください。
 応募 先: 167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号 上井草スポーツセンター(5月定期制教室)宛

プールの一般使用は、7月15日(月・祝)～8月31日(土)までの夏休み期間、早朝7:00～開場します。

上井草スポーツセンターは、指定管理者TAC・FC東京・MELTEC共同事業体が運営しています。

上井草スポーツセンター

教室参加者大募集!

※掲載の教室は、現時点での実施予定教室であり、予定が変更になる場合がございます。詳細は直接総合受付にお問い合わせください。
※一度お支払い頂いた料金は、ご返金いたしかねます。※個人情報保護法を厳守し、お取り扱いいたします。

通年制教室

1年間を通して開催する登録制教室です。月単位で申し込みいただけます。料金は回数月会費制。教室開催日数により料金が異なります。チラシ掲載料金は、教室4回分の料金例です。入会月のみ最初の2ヶ月分お支払いいただけます。(回数月会費制)

幼児・子どもフロア教室

(会議室・小体育室) ☆印は小体育室

対象 運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。

こちらの教室は年度単位の教室(2019年4月～2020年3月)となります。

幼児バレエ

火 15:00～16:00
【料金】4,930円 ※4回/月の場合
【対象】4歳～未就学児【定員】20名
クラシックバレエの基礎から
や柔軟性を高め、楽しく踊りましょう。

小学生バレエ

**火 16:15～17:15 (小学1年)
17:30～18:30 (小学4年)**
【料金】4,930円 【定員】各20名
※4回/月の場合
クラシックバレエの基礎から
振り付けまで、楽しく踊りましょう。

幼児HIPHOP

金 15:15～16:15
【料金】4,930円 ※4回/月の場合
【対象】3歳半～未就学児【定員】20名
【お申し込み】7月31日まで
音楽に合わせ、楽しく元気に踊ります。

小学生HIPHOP

**金 16:30～17:30 (小学1年)
17:45～18:45 (小学4年)**
【料金】4,930円 【定員】各20名
【お申し込み】7月31日まで
音楽に合わせ、楽しく元気に振り付けを楽しみます。

中学生HIPHOP

土 19:10～20:10
【料金】4,930円 ※4回/月の場合
【対象】中学生【定員】20名
【お申し込み】7月31日まで
HIPHOPの基礎から振付まで楽しく踊ります。

乳幼児体操

金 11:00～11:50
【料金】4,930円 ※4回/月の場合
【対象】2歳半～3歳【定員】15名
入園前に集団行動に慣れる様に、
楽しく運動します。

幼児体操

月★水 15:15～16:15
【料金】4,930円 ※4回/月の場合
【対象】4歳～未就学児【定員】20名
マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱・ミニトラン
ポリンなど運動の基礎・基本の習得を目指します。

小学生体操

月★水 16:30～17:30
【料金】4,930円 ※4回/月の場合
【対象】小学生【定員】20名
マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱・ミニ
トランポリンなど苦手克服を目指します。

幼児空手

月★ 16:30～17:30
【料金】4,930円 ※4回/月の場合
【対象】4歳～未就学児【定員】20名
基本動作習得や礼儀を重んじて、
楽しく運動します。

小学生空手

月★ 17:45～18:45
【料金】4,930円 ※4回/月の場合
【対象】小学生【定員】20名
基本動作や礼儀作法を習得し、
心身ともに強くなります。

通年フロア教室

お申し込み方法

随時受け付けております。

●お申し込みは先着順となります。各教室の参加人数には限りがございます。●お電話でのお申し込み、ご予約はできませんので予めご了承ください。

幼児・子どもプール教室

対象 運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。※幼児・子どもプール教室は指定水泳帽(308円)をご用意いただけます。練習時間の中には、準備体操・シャワーなどの時間も含まれます。

幼児対象水泳教室

【料金】各5,350円 ※4回/月の場合

初めてアヒル

水 13:55～14:55
【対象】3歳～5歳
【当センター認定級】1～4級
初めてプールに挑戦。
水遊びや顔つけ、潜りから始めます。



幼児水泳①

水 木 金 各14:55～15:55
土 12:55～13:55
【対象】3歳～未就学児
【当センター認定級】1～6級
初めてプールに入るお子さまから
段階的に水泳の基礎練習を行います。

幼児水泳②

水 木 金 各15:55～16:55
土 13:55～14:55
【対象】
3歳～未就学児 水・木・金 1～5級
土 1～6級
初めてプールに入るお子さまから
段階的に水泳の基礎練習を行います。

小学生対象水泳教室

【料金】各5,350円 ※4回/月の場合

小学生水泳①

水 木 金 各15:55～16:55
土 14:55～15:55
水なれ・泳法基礎から、当センターの
練習基準に沿って背泳ぎまで練習します。
当センター認定級
1級から9級までの練習となります。
(10級に進級した場合は、小学生水泳②に変更となります)

小学生水泳②

水 木 金 各16:55～17:55
土 15:55～16:55
水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に
沿って4種目完泳を目標に練習します。中学生も可。
当センター認定級
4級から12級までの練習となります。
(1～4級は1クラスでの練習となります)

小学生水泳B

月 火 各16:55～17:55
【当センター認定基準】10級以上対象
クロール・背泳ぎが25m以上泳げるお子さまを
対象に平泳ぎ・バタフライと進んでいます。
当センター認定級
10級から12級までの練習となります。

認定級 上井草スポーツセンターでは、泳力の目安となる進級基準を導入しています。(「泳力確認」は奇数月の最終練習日に実施)

- 12級 バタフライが25m泳げたので、個人メドレーにチャレンジします。
- 11級 平泳ぎが25m泳げたので、バタフライの練習をします。
- 10級 背泳ぎが25m泳げたので、平泳ぎの練習をします。
- 9級 クロールが25m泳げたので、背泳ぎを練習します。
- 8級 クロールが15m泳げたので、クロールが25m完泳を目指します。
- 7級 クロールの呼吸が出来たので、クロールが15m完泳を目指します。
- 6級 面かぶりクロールが7m泳げたので、クロールの呼吸を練習します。
- 5級 面かぶりキックで5m泳げたので、クロールの手の動作の練習をします。
- 4級 伏し浮き(けのび)が5秒出来たので、面かぶりキックを練習します。
- 3級 潜りが5秒出来たので、伏し浮き(けのび)を練習します。
- 2級 顔付けが5秒出来たので、潜りを練習します。
- 1級 プールに入って、顔付けを練習します。

※上記の基準は、子ども達が4種目泳げるようになるまでの過程・到達目標であり、優秀をきめるものではありません。

ニコニコひよこアクア

ふれあいメイン **土 10:55～11:55**

親子でスキップを取りながら楽しく水慣れ。
【料金】2回 2,670円 / 月3回 4,010円
※追加レッスンをご希望の方は、1回1,330円となります。

【対象】2歳半～4歳のお子さまと保護者

育成

月～金 18:00～18:55
土 17:00～17:55

【料金】8,220円 / 月(週6回自由参加) 【対象】中学生以下
個人メドレー100mが12分10秒以内のお子さまを
対象に泳力を向上させ年に数回、記録会参加を目指します。

成人プール教室 (中学生から参加できます)

対象 運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。
※プールに利用の際は水泳帽の着用が必要となります。練習時間の中には、準備体操やシャワーなどの時間も含まれます。
※マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。

初めての成人水泳

月 9:55～10:55
木 12:55～13:55
【料金】3,700円 ※4回/月の場合
【対象】一般
ゆつくりと水泳を
見たい方に! 水泳を苦手と思っ
ていた方、高齢者の方にもお勧めです。

初めての成人水泳

水 9:55～10:55
【料金】3,290円 ※4回/月の場合
【対象】60歳以上
ゆつたりと水泳を
見たい方に! 対象年齢以外の
方もご参加いただけます。

成人水泳：初・中級

水 10:55～11:55
19:55～20:55
木 9:55～10:55
金 12:55～13:55
【料金】各3,700円 ※4回/月の場合 【対象】一般
レベルに合わせ、初級・中級に分かれて練習します。



ゆったり4泳法

月 18:55～19:55
木 18:55～19:55
【料金】3,700円 ※4回/月の場合
【対象】一般
ゆつたりと
4泳法を見たい方に!

成人水泳：上級

水 11:55～12:55
金 19:55～20:55
【料金】3,700円 ※4回/月の場合
【対象】一般
4種目25m以上泳げる方を
対象に各種目のレベルUPを!

「通年制プール教室(子ども・成人)は、9月から再開!」

●お申し込みは先着順となります。各教室の参加人数には限りがございます。●お電話でのお申し込み、受付はできません。上井草スポーツセンター総合受付に参加費(最初の2ヶ月分)をご持参の上、直接お越しください。

※消費税率の引上げに伴い、10月以降の料金は変更となります

定期制教室

9月9日(月)～
教室スタート!

3ヶ月、10回程度(実施時期により回数が異なります)
行う、2019年9月から開始の登録制教室です。
料金は初めに一括してお支払いいただきます。

プール教室 9月～12月

対象 運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。 ※都合により指導員の変更がある場合がございます。予めご了承ください。
※マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。

教室名	曜日	時間	対象	料金(回数)	定員	初回目	教室内容	レベル
たっぷり燃焼水中運動		11:00～11:45	16歳以上	5,160円(全11回)	18		水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★
膝腰痛予防改善運動	月	13:00～13:45	中高年齢者	5,160円(全11回)	18	9/9	水の浮力や抵抗を利用して膝痛・腰痛の予防改善のための水中運動。	★
元気の出るアクア		20:00～20:45	16歳以上	5,160円(全11回)	8		水の中でリズムに乗って思いっきり暴れてみませんか! ストレス解消、脂肪燃焼、すっきりしますよ。	★★★★★
アクアシルバー		10:00～10:45	60歳以上	5,840円(全14回)	18		ゆづりとした動作で音楽にあわせてトレーニング。60歳以上の方を対象にした教室です。対象年齢外でもOK。	★★
アクアピクス(火)	火	11:00～11:45		6,570円(全14回)	15		水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロピクス。	★★★★★
リフレッシュウォーキング(火)	火	14:00～14:45	16歳以上	6,570円(全14回)	18	9/10	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。	★★
水中運動		19:00～19:45		6,570円(全14回)	15		ちよっとハードに水の中でのいろいろエクササイズ!	★★★★
のんびり水中運動	水	10:00～10:45	60歳以上	6,250円(全15回)	16	9/11	のんびりと進めます。陸上では制限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。	★
アクアピクス(水)		13:00～13:45	16歳以上	7,040円(全15回)	18		水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロピクス。	★★★★★
アクアピクス(木)	木	14:00～14:45	16歳以上	5,160円(全11回)	18	9/12	水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロピクス。	★★★★★
脂肪燃焼系アクア(金)		10:00～10:45		7,040円(全15回)	16		脂肪燃焼を目的とした水中エアロピクス。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。	★★★★★
リフレッシュウォーキング(金)	金	10:00～10:45	16歳以上	7,040円(全15回)	16	9/13	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。	★★
ちょっと燃焼系水中運動		11:00～11:45		7,040円(全15回)	16		水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★
はつづつ燃焼系水中運動	土	11:00～11:45	16歳以上	6,110円(全13回)	15	9/21	水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★★
脂肪燃焼系アクア(土)	土	12:00～12:45		6,110円(全13回)	15		脂肪燃焼を目的とした水中エアロピクス。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。	★★★★★

フロア教室 9月～12月

(会議室・小体育室) ☆印は小体育室

対象 運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。 ※都合により指導員の変更がある場合がございます。予めご了承ください。
※マークの教室は、ゆったりと無理のない教室としてご参加いただけます(参加費610円)。毎回参加したい方は定期教室をお勧めいたします。
※マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。

教室名	曜日	時間	対象	料金(回数)	定員	初回目	教室内容	レベル
かんたんエアロ9		9:00～9:50	16歳以上	5,160円(全11回)	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。	★
【初級】健康法		10:00～10:50	60歳以上	4,590円(全11回)	30		ツボ押しやウォーキングなどを取り入れ、バランス良く身体を動かして、調子を整えます。	★★
オリジナルヨガ		11:00～11:50		5,160円(全11回)	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。	★★
エアロ&コンディショニング	月	12:00～12:50		5,160円(全11回)	30	9/9	有酸素運動と筋トレ、ストレッチ、全ての運動要素を取り入れたエクササイズ。	★★★★
ピラティス		13:00～13:50	16歳以上	5,160円(全11回)	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!	★★
子連れヨガ		14:00～14:50		9,750円(全11回)	15組		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。※未就学児のお子様(1名)同伴可	★
バレトン(女性限定)		19:00～19:50		5,160円(全11回)	25		音楽に合わせて行うフィットネス&バレエ&ヨガの要素をMIXしたエクササイズ。	★★★★
ストレッチ&ピラティス		20:00～21:00		5,160円(全11回)	30		一日の終わりにストレッチの要素を多くとり入れたピラティスで心と体を穏やかに整えます。	★★
ヨガ		9:00～9:50		6,570円(全14回)	30		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
オリジナルヨガ10		10:00～10:50	16歳以上	6,570円(全14回)	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。	★★
オリジナルダンス		11:00～11:50		6,570円(全14回)	30		ステップをマスターしながら楽しく踊りを覚え、しなやかな身体作りを目指します。	♪♪
肩こり・腰痛スッキリ体操	火	12:00～12:50	60歳以上	5,840円(全14回)	25	9/10	加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを簡単な筋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。	★
ダンベルシェイプハード		13:00～13:50	16歳以上	6,570円(全14回)	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。	★★★★
成人バレエ(初級70分)女性限定		18:45～19:55	中学生～	15,340円(全14回)	20		バレエを基礎から練習し、美しい姿勢作りを目指します。	♪♪
オリジナルヨガ20		20:10～21:00	16歳以上	6,570円(全14回)	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。	★★
かんたんステップ		9:00～9:50		7,040円(全15回)	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。	★★
かんたんエアロ		10:00～10:50		7,040円(全15回)	45		初心者から対象のエアロピクスです。基本のステップを習得し楽しみましょう。	★
ヨガ		11:00～12:00		7,040円(全15回)	30		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ピラティス12	水	12:10～13:00	16歳以上	7,040円(全15回)	30	9/11	深層部の筋肉を意識するトレーニングでバランスのとれた美しいボディラインを目指します。	★★
アロマストレッチ		13:10～14:00		7,040円(全15回)	30		アロマの香りで心身ともにリラックスする教室です。	★
ボディフレッシュ		14:10～15:00		7,040円(全15回)	30		ダンベル・チューブ・自身の体重を活用した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!	★★★★
ピラティス19		19:00～19:50		7,040円(全15回)	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!	★★
ファットバーンシェイプ		20:00～21:00		7,040円(全15回)	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燃えやすい身体を目指します。	★★★★★
【中級】健康法		9:00～9:50		5,160円(全11回)	30		筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の内側の調子を整えます。	★★★★
ピラティス		10:00～10:50		5,160円(全11回)	40		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!	★★
ジャズダンス		11:10～12:00	16歳以上	5,160円(全11回)	30		リズムミカルな動きを楽しみながら、自分を表現できます。	♪♪♪
ボディシェイプ		12:10～13:00		5,160円(全11回)	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。	★★★★
骨盤エクササイズ	木	13:10～14:00		5,160円(全11回)	30	9/12	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。	★★
肩こり・腰痛スッキリ体操		14:10～15:00	60歳以上	4,590円(全11回)	25		加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを簡単な筋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。	★
太極拳【初級】(カンカ24式)		15:15～16:15	16歳以上	5,160円(全11回)	30		緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	★★
太極拳【中級】(カンカ24式)		16:30～17:30	16歳以上(経験者)	5,160円(全11回)	30		太極拳経験者を対象に、緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	★★★★
ヨガ		19:00～20:00		5,160円(全11回)	30		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ダンベルシェイプ		20:10～21:00	16歳以上	5,160円(全11回)	30		ダンベルなどを使い楽しくシェイプアップ!!	★★★★
オリジナルヨガ9		9:00～9:50	16歳以上	7,040円(全15回)	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。	★★
骨盤エクササイズ		10:00～10:50		7,040円(全15回)	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。	★★
シニア体操		12:00～12:50	60歳以上	6,250円(全15回)	25		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に行います。	★
子連れヨガ	金	13:00～13:50		13,310円(全15回)	15組	9/13	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。※未就学児のお子様(1名)同伴可	★
オリジナルヨガ14		14:00～15:00	16歳以上	7,040円(全15回)	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。	★★
オリジナルヨガ19		19:00～20:00		7,040円(全15回)	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。	★★
オリジナルダンス		20:10～21:00		7,040円(全15回)	30		いろいろなジャンルのダンスのリズムを楽しめ、脂肪燃焼します。	♪♪
ダンベルシェイプハード		11:10～12:00		4,220円(全9回)	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。	★★★★★
バランスシェイプ		12:10～13:00		4,690円(全10回)	30	9/21	ヨガ・太極拳・ピラティスなどトレーニングを組み合わせで行うエクササイズです。ゆったりとした動作なので、運動初心者の方にも参加いただけます。	★★
オリジナルヨガ		13:10～14:00		4,690円(全10回)	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。	★★★★
格闘技シェイプ	土	14:10～15:00	16歳以上	5,150円(全11回)	30	9/14	パンチやキックなどの格闘技の簡単な動きを取り入れて、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・ヨガ[90分]		15:15～16:45		8,600円(全11回)	30		リラックスした空間の中で90分かけて、様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★★
はじめてHIPHOP		17:00～17:50		6,090円(全13回)	30		HIPHOPを踊るための基本動作を楽しんで練習します。	♪
HIPHOP		18:00～19:00		6,090円(全13回)	30		HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。	♪♪♪
ヨガ		9:00～10:00		4,700円(全10回)	30		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ボディシェイプ		10:10～11:00		4,700円(全10回)	30		有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動です。脂肪燃焼を目指します。	★★★★
キックシェイプ		11:10～12:00		4,700円(全10回)	30		パンチ・キックなどキックボクシングの動きを取り入れたクラスです。	★★★★★
アロマストレッチ		12:10～13:00		4,700円(全10回)	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。ハードに動いた後にもおためです!	★★★
転倒防止体操	日	13:10～14:00	16歳以上	4,700円(全10回)	20	9/15	筋トレやストレッチ、バランス体操で身体の内側の調子を整えます!	★★
ファットバーンシェイプ		14:10～15:10		4,700円(全10回)	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燃えやすい身体を目指します。	★★★★★
初めてのピラティス		15:30～16:30		4,700円(全10回)	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!	★★
リセットアロマストレッチ		16:40～17:30		4,700円(全10回)	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。一週間の疲れをリセットしましょう!	★