

2022年7月～8月 短期教室 空き枠一覧

【運動レベル】	【ダンス系難易度】
★ 軽い運動量で気軽に参加できます。	♪ 初心者向け
★★ 適度な運動量で無理なく続けられます。	♪♪ 初級者向け
★★★ やや高めの運動量で心地よい疲労感。	♪♪♪ 経験者向け
★★★★ 高めの運動量でしっかり汗をかけます。	
★★★★★ 高めの運動量で全身運動。経験者向け。	

杉並区在住・在勤・在学優先期間：6月18日(土)9:30～6月24日(金)21:00 受付先着順

受付方法：申込開始初日の6/18(土)は直接窓口にて申込・入金手続き ※19～24日はお電話での仮受付可(1週間以内に窓口にて入金手続き)

空き枠 ★は11以上	教室名 ☆印は小体育館	曜日	時間	対象	料金	回数	定員	初回日	教室内容	運動レベル
★	かんたんエアロ9	月	09:00-09:50	一般	4,620円	全7回	20名	7/4	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。	★～★★
6	【初級】健康法【高】		10:00-10:50	60歳以上	3,150円	全7回	20名		【高】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、調子を整えます。	★★
5	オリジナルヨガ		11:00-11:50	一般	4,620円	全7回	20名		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	★★
5	エアロ&コンディショニング		12:00-12:50	一般	4,620円	全7回	20名		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	一般	4,620円	全7回	20名		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！	★★
6	バレトン(女性限定)		19:00-19:50	一般	4,620円	全7回	20名		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	★★★
9	ストレッチ&ピラティス		20:00-20:50	一般	4,620円	全7回	20名		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ていきます。	★★
★	ヨガ	火	9:00-9:50	一般	5,280円	全8回	20名	7/5	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。	★
7	オリジナルヨガ10		10:00-10:50	一般	5,280円	全8回	20名		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	★★
8	オリジナルダンス		11:00-11:50	一般	4,620円	全7回	20名		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。	♪♪
7	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	3,150円	全7回	20名		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	一般	4,620円	全7回	20名		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(初級女性)		18:45-19:35	中学生以上	5,280円	全8回	20名		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	一般	5,280円	全8回	20名		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☆	水	09:00-09:50	一般	5,280円	全8回	25名	7/6	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。	★★
10	かんたんエアロ☆		10:00-10:50	一般	5,280円	全8回	30名		初心者から対象のエアロビクスです。基本のステップを習得し楽しみましょう。	★
10	ヨガ		11:00-11:50	一般	4,620円	全7回	20名		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。	★
3	ピラティス12		12:10-13:00	一般	4,620円	全7回	20名		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	一般	4,620円	全7回	20名		アロマの香りで心身ともにリラックスする教室です。	★
★	ボディリフレッシュ		14:10-15:00	一般	4,620円	全7回	20名		ダンベル・チューブ・自身の体重を活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♪	★★★
★	ピラティス19		19:00-19:50	一般	5,280円	全8回	20名		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	20:00-20:50	一般	5,280円	全8回	20名	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☆	木	09:00-09:50	一般	3,300円	全5回	25名	7/7	筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えます。	★★★
★	ピラティス☆		10:00-10:50	一般	3,300円	全5回	25名		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	一般	3,300円	全5回	20名		リズムカルな動きを楽しみながら、自分を表現できます。	♪♪♪
8	ボディシェイプ		12:10-13:00	一般	3,300円	全5回	20名		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		13:10-14:00	一般	3,300円	全5回	20名		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【高】		14:10-15:00	60歳以上	2,250円	全5回	20名		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)		15:15-16:05	一般	3,300円	全5回	20名		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めます。	★★
★	太極拳(中級)	16:30-17:20	一般(経験者)	3,300円	全5回	20名	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めます。	★★★		
★	ヨガ	19:00-19:50	一般	3,300円	全5回	20名	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	一般	3,300円	全5回	20名	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	金	09:00-09:50	一般	5,280円	全8回	20名	7/1	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	★★
8	骨盤エクササイズ		10:00-10:50	一般	5,280円	全8回	20名		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。	★★
10	シニア体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	3,150円	全7回	20名		【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。	★
★	オリジナルヨガ14		14:00-14:50	一般	4,620円	全7回	20名		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		19:00-19:50	一般	5,280円	全8回	20名		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	★★
★	ラテンダンス		20:10-21:00	一般	5,280円	全8回	20名		簡単なラテン特有のステップを初歩から覚えていきます。	♪♪
4	ダンベルシェイプハード	土	11:10-12:00	一般	3,960円	全6回	20名	7/2	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。	★★★★
6	バランスシェイプ		12:10-13:00	一般	3,960円	全6回	20名		ヨガ・太極拳・ピラティスなどトレーニングを組み合わせて行う'習得'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	一般	3,960円	全6回	20名		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	★★★
9	格闘技シェイプ		14:10-15:00	一般	3,960円	全6回	20名		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。エアロビ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		15:15-16:05	一般	4,620円	全7回	20名		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。	★★
10	はじめてHIPHOP		17:00-17:50	一般	5,280円	全8回	20名		HIPHOPを踊るための基本動作を楽しく練習します。	♪
★	HIPHOP		18:00-18:50	一般	5,280円	全8回	20名		HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。	♪♪♪
8	ヨガ	日	09:00-9:50	一般	4,620円	全7回	20名	7/3	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。	★
7	ボディシェイプ		10:10-11:00	一般	4,620円	全7回	20名		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。	★★★
10	ボクシングシェイプ		11:10-12:00	一般	3,960円	全6回	20名		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	一般	3,960円	全6回	20名		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。	★
★	健康いきいき体操		13:10-14:00	一般	3,960円	全6回	20名		筋トレやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えます！	★★
★	ファットバーンシェイプ		14:10-15:00	一般	3,960円	全6回	20名		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		15:30-16:20	一般	3,960円	全6回	20名		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	一般	3,960円	全6回	20名	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。	★		

フロア