

～ステップアップ教室～ 令和6年度 第1期

3月 7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)	4/8~6/24	4/29,5/6,6/3	10:00~11:00	20名	4,950円/9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を踊ります。						
月	姿勢改善&ヨガ(会議室)	4/8~6/24	4/29,5/6,6/3	11:10~12:10	20名	4,950円/9回	770円
	さまざまなポーズをとり、心と身体を整えながら行う運動です。						
火	火曜アロマヨガ(会議室)	4/9~8/6	5/7	19:10~20:10	30名	9,350円/17回	770円
	嗅覚の作用で心も身体もリラックスできます。						
火	夜のバランスコーディネーション(会議室)	4/9~8/6	5/7	20:20~21:20	30名	9,350円/17回	770円
	筋肉や関節をほぐ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	ステップ&シェイプ(会議室)	4/10~7/31	5/1	10:00~11:10	20名	8,800円/16回	770円
	ステップ台を使用したエクササイズやセラバンド、スモールボール等を使った筋肉トレーニング。(1時間10分)						
	水曜ピラティス(第二体育室)	4/10~7/31	-	12:50~13:50	40名	9,350円/17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。							
水	かんたんラテンエアロ(第二体育室)	4/10~7/31	-	14:00~15:00	40名	9,350円/17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)	4/11~7/25	4/25,5/2	10:00~11:00	20名	10,780円/14回	1,000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!						
	幼児一時預かり有						
	バランスボール&ストレッチポール(会議室)	4/11~7/25	-	14:10~15:20	20名	8,800円/16回	770円
	バランスボールを使用して筋肉トレーニングとストレッチポールを使った運動です。						
木	午後のバランスコーディネーション(第三体育室)	4/11~7/18	4/18	14:30~15:30	32名	7,700円/14回	770円
	筋肉や関節をほぐ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。						
	木曜ピラティス(第二体育室)	4/11~8/8	-	19:10~20:10	40名	9,900円/18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	ZUMBA GOLD(第二体育室)	4/11~8/8	-	20:20~21:20	40名	9,900円/18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。						
土	初級フラダンス(会議室)	4/13~7/27	4/20,5/4.25 6/15,7/6.20	9:20~10:10	20名	5,500円/10回	770円
	初心者向けのハワイアンに合わせて踊るダンスです。基礎からしっかりと身につけます。						
土	初中級フラダンス(会議室)	4/13~7/27	4/20,5/4.25 6/15,7/6.20	10:20~11:20	20名	5,500円/10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。						