～ステップアップ教室～　令和7年度　第３期

11月 6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
火	火曜アロマヨーガ（会議室）	1/6～3/31	ー	19:10～20:10	30名	7,150円/13回	770円
		嗅覚の作用で心も身体もリラックスできます。					
	夜のバランス コーディネーション（会議室）	1/6～3/31	ー	20:20～21:20	30名	7,150円/13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ます。					
水	ステップ＆シェイプ（会議室）	1/7～3/25	2/11	10：00～11：10	20名	6,050円/11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。					
	水曜ピラティス（第二体育室）	1/7～3/25	2/11	12:50～13:50	40名	6,050円/11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。					
	かんたん ラテンエアロ（第二体育室）	1/7～3/25	2/11	14:00～15:00	40名	6,050円/11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）	1/8～3/26	ー	10:00～11:00	20名	9,240円/12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）	1/8～3/26	ー	14：10～15：20	20名	6,600円/12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。					
	午後のバランス コーディネーション（第三体育室）	1/8～3/26	ー	14:30～15:30	32名	6,600円/12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）	1/8～3/26	ー	19:10～20:10	40名	6,600円/12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。					
	ZUMBA　GOLD（第二体育室）	1/8～3/26	ー	20:20～21:20	40名	6,600円/12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。					
金	美姿勢・骨盤エクササイズ（第三体育室）	1/9～3/27	3/20	12：50～13：50	32名	6,050円/11回	770円
		シェイプアップを目的に骨盤の調整や身体の歪みを整える運動をおこないます。					
土	初級フラダンス（会議室）	1/10～3/7	1/31, 2/7, 2/21	9:20～10:10	20名	3,300円/6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付けます。					
	初中級フラダンス（会議室）	1/10～3/7	1/31, 2/7, 2/21	10:20～11:20	20名	3,300円/6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。					