

# ～ステップアップ教室～ 令和8年度 第1期

## 3月 5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)	4/7～8/4	5/5	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。						
水	夜のバランス コーディネーション (会議室)	4/7～8/4	5/5	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ます。						
木	ステップ＆シェイプ (会議室)	4/1～7/29	4/8・29, 5/6	10:00～11:10	20名	8,250円/15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、スマ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)	4/8～7/29	4/29, 5/6	12:50～13:50	40名	8,250円/15回	770円
木	かんたん ラテンエアロ (第二体育室)	4/8～7/29	4/29, 5/6	14:00～15:00	40名	8,250円/15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。						
金	完コピダンス & シェイプ (会議室)	4/9～7/30	5/7	10:00～11:00	20名	12,320円/16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)	4/9～7/30	5/7	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。						
	午後のバランス コーディネーション (第三体育室)	4/16～7/23	4/30, 5/7	14:30～15:30	32名	7,150円/13回	770円
土	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)	4/9～8/6	5/7	19:10～20:10	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。						
木	ZUMBA GOLD (第二体育室)	4/9～8/6	5/7	20:20～21:20	40名	9,350円/17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)	4/10～7/31	7/3	12:50～13:50	32名	8,800円/16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)	4/11～7/25	6/20・27	9:20～10:10	20名	7,700円/14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。						
木	初中級フラダンス (会議室)	4/11～7/25	6/20・27	10:20～11:20	20名	7,700円/14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。						