

# 多目的室 & トレーニングルーム レッスンタイムスケジュール

1. 講師の都合により変更になる場合がございます。2. 予約システムの運営により下記以外に、新規レッスン等の発生の可能性あり。ご了承願います。

	月		火		水		木		金		土		日								
	多目的室	トレーニング	多目的室	トレーニング	多目的室	トレーニング	多目的室	トレーニング	多目的室	トレーニング	多目的室	トレーニング	多目的室	トレーニング							
9:00													月2回 開講								
10:00			かんたんエアロ 赤松真美 10:00~11:00		エアロピクス 松浦操 10:30~11:30		ポールエクササイズ 松浦操 10:30~11:30		気功太極拳 竹内キヌ 10:00~11:00		エアロピクス 松浦操 10:30~11:30		ハタヨガ 赤松真美 10:00~11:00								
11:00	シェイプアップヨガ YUKIyoga 10:30~11:30	トレーニングルーム無料開放中	やさしいヨガ 柴田桂子 11:30~12:30	トレーニングルーム無料開放中		トレーニングルーム無料開放中		トレーニングルーム無料開放中		トレーニングルーム無料開放中		トレーニングルーム無料開放中		トレーニングルーム無料開放中							
12:00			Street Dance× Fitness kanae 12:40~13:30						レベルアップ太極拳 竹内キヌ 11:30~12:30												
13:00																					
14:00									いきいき百歳体操 参加費無料 13:30~15:00							凛軸エクササイズ (骨盤矯正) 津野洋子 13:30~14:30					
15:00																					
16:00																					
17:00	キッズダンス 小学1年~3年生 安原友己香 17:00~17:50	10:00 \$ 21:00		10:00 \$ 21:00	キッズダンス 未就学児 安原友己香 17:00~18:00	10:00 \$ 21:00		10:00 \$ 21:00		10:00 \$ 21:00	キッズストリートダンス kanae 16:00~16:50	10:00 \$ 21:00		10:00 \$ 21:00							
18:00	キッズダンス 小学4年~6年生 安原友己香 18:00~19:00																				
19:00																					
20:00	ZUMBA® SHINTARO 19:30~20:30		キックボクシング 村本勇哉 19:30~20:30						体幹トレーニング 北村明代 19:10~20:00												
21:00									身体を整えるストレッチ 北村明代 20:05~20:50												
(掲載スケジュール：2023年10月1日現在)																					

1. 詳しくは講師に直接お尋ねください。内容は都合により変更になる場合がございます。2. 予約システムの運営により下記以外に、新規レッスン等発生の可能性あり。ご了承ください。

曜	レッスン項目	時間	レッスン料 (税込み)	講師	内容
月	シェイプアップヨガ	10:30~11:30	月謝 3,000円/4回 1回 800円	YUKIyoga	初めてでも大丈夫。簡単なポーズと分かりやすいレッスンでココロもカラダも変わります
	キッズダンス：小学1年生~3年生	17:00~17:55	月謝 4,000円/4回 (定員に達したため募集停止中)	安原 友己香	「アイソレーションやリズム取りの基礎練習、HIPHOPを基本とした振り付け、体幹を鍛えるアクティビティやゲームなども行います。 ご連絡は m.b.smile2525@gmail.com までお願いします。
	キッズダンス：小学4年生~6年生	18:00~19:00			
	ZUMBA®	19:30~20:30	月謝 4,000円/4回 1,500円/回	SHINTARO	ラテンを中心に世界中の音楽に合わせて体を動かすダンスとフィットネスが融合したプログラムです。 (レッスンは45分間) お問い合わせ: shintaro.zin@gmail.com
火	かんたんエアロ	10:00~11:00	チケット会員10回 7,700円(税込) チケット会員 5回 4,675円(税込) 都度参加の方 1,100円(税込)	赤松 真美	音楽に合わせて楽しく体を動かし、しっかりと汗がかけるクラスです。ボールのトレーニングもあります。
	やさしいヨガ	11:30~12:30	600円/回	柴田 桂子	ゆっくりとした呼吸に合わせて身体を動かし、心身のバランスを整えていきます。 初めての方や身体が硬い方でも無理なく参加していただけます。 ※見学無料
	Street Dance×Fitness	12:40~13:30	1,000円/回	kanae	音楽に合わせた有酸素運動、筋トレ、ジャズやヒップホップ等のストリートダンスも踊れる 楽しいフィットネスクラスです。初心者向け。お子様連れOK☆ お問い合わせ：TEL 070-9089-2412
	キックボクシング クラス	19:30~20:30	月謝 4,000円/4回 1,500円/1回	村本 勇哉	全身運動で効率よく全身が引き締まります。ストレス発散はもちろん。肩こり、腰痛、姿勢改善にも最適です。 男女問わず、初心者の方でも気軽に始められます。 お問い合わせは、個別LINEID：@610yobgh
水	エアロピクス	10:30~11:30	700円/回	松浦 操	音楽に合わせて体を無理なく動かし脂肪燃焼 (見学のみ無料) ※第5週は休講
	キッズダンス：未就学児	17:00~18:00	月謝 4,000円/4回 (定員に達したため募集停止中)	安原 友己香	「アイソレーションやリズム取りの基礎練習、HIPHOPを基本とした振り付け、体幹を鍛える アクティビティやゲームなども行います。ご連絡は m.b.smile2525@gmail.com までお願いします。
木	ボールエクササイズ	10:30~11:30	700円/回	松浦 操	バランスボールなどを使い、体幹を鍛え姿勢改善を目指す (見学のみ無料) ※第5週は休講
金	気功太極拳	10:00~11:00	1,000円/回	竹内 キヌ	中国の長い歴史の中で育まれてきた太極拳でゆっくりと呼吸しながら心と身体の健康を養います。
	レベルアップ太極拳	11:30~12:30	1,500円/回		基礎から見つめ直しながら、レベルアップした太極拳を目指します。
	凜軸エクササイズ(骨盤矯正)	13:30~14:30	700円/回	津野 洋子	凝り固まった上半身と踏ん張り不足の下半身の狭間で悲鳴をあげている 骨盤を本来あるべき位置へエクササイズを通して導いていきます
	体幹トレーニング	19:10~20:00	500円/回	北村 明代	不安定な台に乗り降りしながら、インナーマッスルを鍛えます。その後、トレにて腹筋や側筋・背筋を 鍛えます。
	身体を整えるストレッチ	20:05~20:50	500円/回		呼吸と筋肉を意識して、無理のないストレッチで少しずつ身体解します。運動が苦手な方におすすめです。
土	エアロピクス	10:30~11:30	700円/回	松浦 操	音楽に合わせて体を無理なく動かし脂肪燃焼 (見学のみ無料) ※第5週は休講
	キッズストリートダンス	16:00~16:50	月謝 4,000円/4回 (体験500円/回)	kanae	流行りのストリートダンスをカッコよく踊ろう！まずはウォーミングアップにリズム遊び！楽しくリズム感や運動能力を 鍛えよう！3歳~小学生低学年向け。お気軽にご見学ください。 お問い合わせ：TEL 070-9089-2412
日	ハタヨガ (月2回開講)	10:00~11:00	チケット会員10回 7,700円(税込) チケット会員 5回 4,675円(税込) 都度参加の方 1,100円(税込)	赤松 真美	自分で自分の身体をケアするために呼吸やポーズを通して、固い部分や不調のある部分とじっくり向き合う ためのクラスです。初めての方でも参加いただけます。