

フロアプログラム

空き状況は8月2日(日)現在

対象	曜日	番号	教室名	時間	定員	空き状況 (数値は定員までの申込可能人数)										内容	レベル	初回日	非会員会費	会員会費
日		F01	初めてのピラティス	9:45~10:45	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初心者の方も安心。ピラティスの基礎からゆっくり進めていきます	*	9/13	9,900	8,800 円/全 11回
		F02	ヨガ	11:00~12:00	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	正しい呼吸法でポーズをとることで、精神と肉体の両方を鍛えます。	*	9/13	9,900	8,800 円/全 11回
火		F05	エアロピクス初級	10:20~11:20	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	最初はゆっくり、徐々にレベルアップ!楽しく動いてしっかり汗をかこう!!	**	9/1	12,600	11,200 円/全 14回
	11					12	13	14	15	16	17	18	19	20						
	21					22	23	24	25											
		F06	ビューティー骨盤エクササイズ	11:30~12:30	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ちまたで大人気の骨盤エクササイズ。骨盤の歪みや姿勢を正して美しいボディラインを!!	**	9/1	12,600	11,200 円/全 14回
		F08	燃焼系ボクシング	19:45~20:45	8	1	2	3	4							ボクシングのパンチやディフェンスの動作を取り入れた有酸素運動!!	****	9/1	12,600	11,200 円/全 14回
水		F09	リズム&トレーニング	9:45~10:45	10	1	2	3								リズムに合わせた簡単な有酸素運動とダンベルやステップ台を利用しトレーニングを行います。	**	9/2	14,400	12,800 円/全 16回
木		F13	燃焼系トレーニング	20:45~21:45	10	1	2	3	4							有酸素運動とトレーニングを行い、引き締まった身体を作ります。目指せ脂肪燃焼!!シェイアップ	****	9/3	14,400	12,800 円/全 16回
金		F14	フラダンス	14:00~15:00	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ハワイアンの音楽に合わせて楽しくリフレッシュ!! お子様連れでも参加できます。	**	9/4	14,400	12,800 円/全 16回
	11					12	13	14	15	16	17									
土		F17	ラテンエアロ	11:00~12:00	8	1										ラテンのリズムに合わせて踊ります。通常のエアロピクスと一味違う内容を楽しもう!	**	9/5	14,400	12,800 円/全 16回
親子	月	F20	お母さんといっしょ	15:00~16:00	5	1	2	3								手遊び・ボール遊び、マットの上でゴロゴロ。お母さんと一緒に楽しめる体操教室。	>	9/7	10,800	9,600 円/全 12回
幼児	月	F22	リトルバレエ	15:00~16:00	10	1	2	3	4	5						音楽に合わせて楽しく踊ることからスタート。少しずつ練習していきます。	>	9/7	10,800	9,600 円/全 12回
	水	F24	幼児体操(4・5・6歳)	15:00~16:00	8	1										色々な用具を使って楽しく安全に運動します。体力や運動能力向上に最適!!	>	9/2	14,400	12,800 円/全 16回

2次募集は、全ての空き教室(定員に達していない教室)を先着にて受付致します。
 受付場所：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 1F窓口
 ※ 空き教室に関しては、表中の【空き状況】をご確認下さい。また、手続きの際は、表中の【会費】をご持参下さい。
 ※ 2次募集受付中は、空き状況に変動がございますのでご注意下さい。残り僅かとなりました教室については、事前にお問い合わせ頂くことをお勧めします。