

フロアプログラム

空き状況は12月6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	*	1/10	8,100	7,200	円/全 9 回						
			11	12	13	14	15																				
月		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。	*										
			11	12	13	14	15	16	17	18	19	20															
火		F04	コアバランス	13:30~14:30	12	1	2	3	4							簡単な有酸素運動と身体の芯(コア)を鍛えるトレーニング&バランス。無理なく安心。	**	1/18	6,300	5,600	円/全 7 回						
水		F06	エアロビクス初級	11:30~12:30	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!!	**	1/12	9,000	8,000	円/全 10 回						
			11	12	13	14	15	16	17	18	19	20															
			21	22	23	24																					
木		F07	ルーシーダットン	11:45~12:45	12	1	2									深い呼吸とポーズを組み合わせることで代謝を高め元気な体をつくれます。	*										
		F08	燃焼系フィットネス	19:45~20:45	8	1	2	3	4	5												エアロビクストレーニングでたくさん動いて気分爽快!	****				
金		F09	リズム&トレーニング	9:45~10:45	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9		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たトレーニングを行います。	**	1/6	10,800	9,600	円/全 12 回						
土		F13	燃焼系トレーニング	20:45~21:45	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9		有酸素運動とトレーニングで身体を引き締めます。理想のBODYを目指しましょう!!	****	1/7	9,900	8,800	円/全 11 回						
		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。	**	1/8	10,800	9,600	円/全 12 回
						11	12	13	14	15	16	17	18	19	20												
日		F16	コアローラー	9:45~10:45	10	1	2	3	4							筒状のボールを利用しながら背骨を正しい位置に矯正し、負担の少ない身体を作ります。	*	1/9	9,900	8,800	円/全 11 回						
		F17	ラテンエアロ	11:00~12:00	10	1	2	3														ラテンのリズムに合わせて踊ります。通常のエアロビクスと一味違う内容を楽しもう!	***				
月		F22	リトルバレエ	15:00~16:00	12	1	2	3	4	5	6	7				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。	*	1/18	6,300	5,600	円/全 7 回						

成人

幼児

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：鷲宮スポーツ・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ください。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。