

一般向け教室

お申込される方は表紙の「注意事項とお願い」を同意・ご理解した上お申込ください。

★マーク・・・女性限定「運動サポート室コラボメニュー」対象教室です。詳細は背表紙をご覧ください。

グレー色に塗りつぶされているクラスは募集終了しています。

「ガールズヒップホップ」～女性限定～-二次募集締切日4/30(火)まで-

ダンス未経験の方、ダイエット目的や運動不足の方大歓迎!!ガールズヒップホップはヒップホップダンスの中でも、より女性らしさを強調したダンスを行います。ボディウェーブや胸、ヒップやウエストがポイントとなる動きを取り入れているので、引き締まったきれいな身体づくりにも最適!中学生以上を対象とした女性限定クラスです。お気軽にご参加ください。

持ち物:運動できる服装、※ジーパン(デニム素材)はご遠慮ください。汗拭きタオル、室内シューズ、飲み物。

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月	8月
LA401	新中学生以上 女性限定	木	19:05 ~ 20:20	15名程度	全 15 回	¥10,350	11.18.25	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	

NEW「からだリセット」～緊張している筋肉をリセット～

骨盤・肩甲周囲を動かし、身体全体の調整を整えます。ポール(半円柱状の道具)を使い凝り固まった筋肉をほぐします。

持ち物:動きやすい服装、移動用スリッパ、汗拭きタオル、飲み物、バスタオル。※バスタオルはレッスンで使用します。

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月	8月
★LA421	18歳以上 女性限定	金	9:30 ~ 10:20	10名程度	全 14 回	¥16,100	5.12.26	10.17.31	7.14.28	12.19.26	2.9

「ピラティス」～ご自身の身体を意識(チェック)しながら動いていきます。～

ベーシッククラスゆっくり自分の身体を感じながら動いていただけます。深い深呼吸で背骨を伸ばしながらの動きを取り入れることでスッキリした1日が過ごせませす正しい姿勢・体の使い方を学習し肩こり腰痛を改善、内臓機能を整え、快適な日常生活を過ごしましょう。

ステップアップクラス(女性限定)初心者大歓迎。自分の体の歪み、クセを発見して姿勢改善をしましょう。グッズを使って、体幹エクササイズを行います。

グループレッスン(女性限定)少人数制クラスなのでステップアップクラスより更に細かいところまで指導するセミプライベートレッスンです。

★マークは運動サポート室コラボ対象教室です。ご希望の方は「サポート室コラボ」と明記ください。

持ち物:運動できる服装、運動靴、汗拭きタオル、移動用スリッパ、飲み物、ピラティスまたはヨガマット※貸出有(枚数に限りがあります。)

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月	8月
SA471	ベーシッククラス 18歳以上 初心者向け	月	9:30 ~ 10:30	40名程度	全 7 回	¥4,060		13.20	3.10.17	1.8	
★LA472	グループレッスン クラス18歳以上 女性限定	月	11:00 ~ 12:00	4名	全 7 回	¥14,350		13.20	3.10.17	1.8	
★LA473	ステップアップ クラス18歳以上 女性限定	金	12:45 ~ 13:45	10名	全 8 回	¥9,200	12.19	17.31	7.21	5.19	

「インナーレスエクササイズ」～夏に向けてシェイプアップ!～

初心者の方も大歓迎♪ぽっこりお腹が気になる方、インナーマッスルを鍛えたい方にオススメです!「フーー!!」っと強く長い呼吸と共に動きながら、体幹の筋肉を中心に鍛えます。少人数制のため、講師がお一人ずつ身体のチェックをしながらストレッチやセルフマッサージで筋肉をほぐし、ご自分のペースで効率よく、バランスの良い身体作りを行うことができます。

★マーク運動サポート室コラボ対象です。ご希望の方は「サポート室コラボ」と明記ください。

持ち物:動きやすい服装、移動用スリッパ、飲み物、汗拭きタオル、浴用タオル(レッスンで使用します)※室内シューズ不要。

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月	8月
★LA431	18歳以上 女性限定	水	12:00 ~ 13:00	10名程度	全 15 回	¥17,250	10.17.24	8.15.22.29	12.19.26	3.10.24.31	7

「ビューティーコンディショニング」-二次募集随時-

「美」を意識しながら骨盤や全身の調整を行います。体幹トレーニングやタオルなどを使用したセルフマッサージで、関節の可動域を広げたりパーツごとに歪みやコリを取り除きます。骨格を本来の正しい位置に戻してあげることで新陳代謝も高まり、むくみやセルライトの改善にもつながります。

(入門クラス)ヨガマット1枚分のスペースで行います。初めての方や運動が苦手な方でも気軽に始められる内容です。

トレーニングやケアの方法を習得して、自宅でも家事をしながら続けてみましょう。

(グループレッスン)歪みやコリは人それぞれ違います。少人数制なので講師がひとりひとりの状態をチェックしていき、より細かい指導をいたします。

★マークは運動サポート室コラボ対象です。ご希望の方は「サポート室コラボ」と明記ください。

持ち物:運動できる服装、移動用スリッパ、飲み物、浴用タオル(レッスン内で使用します)※室内シューズ不要。

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	4月	5月	6月	7月	8月
★LA441	グループレッスンクラス 18歳以上女性限定	水	10:00 ~ 11:30	10名	全 18 回	¥36,900	3.10.17.24	8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	7
★LA442	入門クラス 18歳以上女性限定	水	11:50 ~ 12:50	35名	全 18 回	¥12,420	3.10.17.24	8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	7
★LA443	グループレッスンクラス 18歳以上女性限定	水	13:30 ~ 15:00	10名	全 18 回	¥36,900	3.10.17.24	8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	7
★LA444	入門クラス 18歳以上女性限定	木	9:30 ~ 10:30	20名	全 18 回	¥16,560	4.11.18.25	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	1.8
★LA445	入門クラス 18歳以上女性限定	木	10:50 ~ 11:50	20名	全 18 回	¥16,560	4.11.18.25	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	1.8
★LA446	グループレッスンクラス 18歳以上女性限定	木	13:00 ~ 14:30	10名	全 18 回	¥36,900	4.11.18.25	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	1.8