保土ケ谷プール　第2期(7～8月)スタジオ教室

教室名	先生	曜日／時間		料金／回数		内 容	ンベル
簡単体操	土本	月	10:30～11:00	500円	1回	筋肉を適度に動かしながら血流をよくする体操です。	★
腹筋集中	土本	月	11:15～11:45	500円	1回	お腹まわりの筋肉を強化します。基本の腹筋運動を学べます。	★
椅子を使ったストレッチ	土本	月	12:00～12:30	500円	1回	椅子を使い無理なく全身をストレッチします。	★
リズム体操	土本	火	10:00～10:45	850円	1回	ラジオ体操の動きを基本にしたリズム体操。	★
腹筋ダンソレーション	土本	火	11:00～11:45	8,550円	9回	強度高め。初めて参加する前に土本にご相談下さい。音楽に合わせ楽しく腹筋運動！	★★★
コンディショニング体操	土本	金	10:15～11:00	850円	1回	静かな呼吸と動きで姿勢と体調を整えます。初心者の方おすすめ。	★
スローJOG＆WALK	土本	火	12:00～12:30	500円	1回	●歩いても痩せない方におすすめです。 ●ノルディックウォーキングは姿勢を良くしながらダイエット効果ものぞめる歩き方。 （第1・第3金曜日実施）	★
JOG＆ノルディックウォーキング		金	11:15～12:00	850円	1回		
初級 姿勢改善教室	土本	木	14:00～15:00	9,900円	9回	猫背や歪みを予防改善する為の、ごく軽い筋トレと体操、ストレッチです。	★
中級 姿勢改善教室	土本	木	12:45～13:45	9,900円	9回	猫背や歪みを予防改善する為に必要な筋肉を部位別にしっかり鍛えます。	★★
ファンクショナルサーキット（定員6名）	細川	木	10:30～11:30	8,800円	8回	筋肉の柔軟性を養い強化します。正しい動作を身につけ効率よくカロリーを燃焼していきましょう	★★
			11:30～12:30	8,800円	8回		
ピラティス（定員8名）	西村	月	10:00～11:00	6,600円	6回	インナーマッスルを鍛えバランスのとれた体をつくります。	★

教室名	先生	曜日／時間		料金／回数		内 容	ンベル
はじめてのパワーヨガ	西村	火	10:30～11:30	9,900円	9回	通常のヨガよりトレーニング要素があり、筋力・柔軟性向上させます。	★
骨盤調整ヨガ	西村	金	11:00～12:00	9,900円	9回	日頃の疲れがたまりやすい骨盤周辺の筋肉をうごかします	★
はじめてエアロ♪	髙橋	水	10:15～11:15	9,900円	9回	初心者歓迎！気持ちよく汗をかいて脂肪燃焼しましょう！	★
からだととのえヨガ	emu（エム）	水	11:15～12:15	7,700円	7回	たっぷり呼吸をしながら丁寧に体を動かし、体を整えます。	★
HIPHOPダンス①	SoRa（ソラ）	金	16:00～17:00 ※5歳～小学校3年生	9,900円	9回	カッコよく!!! キレッキレのダンスを踊りましょう！ 初めてダンスをする人ダンスうまくなりたい人！！大募集！	★
HIPHOPダンス②			17:00～18:00 ※小学校4年～中学生	9,900円	9回		
テーマパークダンス①	MIO（ミオ）	月	16:00～17:00	6,600円	6回	バレエの基礎から学びテーマパークの音楽に合わせて楽しくダンスを踊ります！	★
テーマパークダンス②			17:00～18:00	6,600円	6回		

※HIPHOPの年齢区分は、あくまでも参加する上でのめやすとなるものです。
ダンスのご経験等により、参加クラスにご希望のある方はご相談下さい。