保土ケ谷プール第4期スタジオ教室 11月1日(土) ～ 12月28日(日)

教室名	先生	曜日／時間		料金／回数		内 容	ノベル
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	6,650円	7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。	★
不調・低体力改善	土本	木	14:00～15:30	1500円	1回	医師に運動を奨められた方のクラス。カウンセリング、血圧計測等含む。要事前面談	★
JOG＆ノルディック	土本	火	12:00～12:30	500円	1回	火曜はスロージョグ、金曜は隔週でノルディックウォーキング。きつくないですよ。	★
		金	11:15～12:00	850円	1回		
初級 姿勢改善教室	土本	木	11:00～12:00	8,800円	8回	猫背や歪みを予防改善する為のアクティブストレッチを行います。	★
中級 姿勢改善教室	土本	木	12:30～13:30	8,800円	8回	猫背やゆがみを予防改善する筋トレをメインに行います。	★
ファンクショナルサーキット	細川	木	10:20～11:20	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	★★
			11:20～12:20	8,800円	8回		
ピラティス（定員10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	ノベル
はじめてのパワーヨガ	西村	火	10:30～11:30	7,700円	7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	8,800円	8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	8,800円	8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	8,800円	8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。	★
NEW HIP HOP 大人	田澤	水	14:00～15:00	8,800円	8回	初めての方でもOK！HIPHOPの楽しさをぜひ体感して下さい	★
			15:00～16:00	8,800円	8回		
HIP HOP 大人＆子供		土	10:00～11:00	9,900円	9回		
初級ピラティス	山田	土	10:00～11:00	8,800円	8回	初めての方でもOK！楽しくピラティスを習得しましょう。	★
HIPHOPダンス①	田澤	金	16:00～17:00（初回体験会無料）	7,700円	8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（初回体験会無料）	7,700円	8回		
キッズチアダンス①	田澤	水	16:00～17:00	8,800円	8回	華やかな世界で子供たちの笑顔が輝きます！成長期のお子様の体幹力も身につきます。	★
NEW キッズチアダンス②			17:00～18:00	8,800円	8回		
テーマパークダンス①	mio	月	16:00～17:00	7,700円	7回	バレエの基礎から学びテーマパークの音楽にあわせて楽しくダンスを踊ります。	★
テーマパークダンス①			17:00～18:00	7,700円	7回		