

フロアプログラム

空き状況は8月7日(土)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	初回目	一般会員費	会員費
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
日		F01	初めてのピラティス	9:45~10:45	45	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	*			
						11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
						21	22	23	24	25										
日		F02	ヨガ	11:00~12:00	45	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。	*	9/12	12,000	10,800 円/全 12 回
						11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
						21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
						31	32	33	34	35	36									
月		F03	ピラティス	10:45~11:45	16	1	2	3								筋肉を正しく使うことで身体の芯(コア)を整え姿勢や歪みを正します。健康で美しい体をつくろう!!	**	9/6	12,000	10,800 円/全 12 回
		F04	コアバランス	13:30~14:30	16	1	2	3	4	5	6	7	8				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。	**		
火		F05	骨盤ストレッチ	10:10~11:10	16	1	2	3								骨盤の歪みや姿勢を正して疲れにくい身体づくりを目指します。	**			
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
						11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
						21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
火		F06	エアロビクス初級	11:30~12:30	40	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!!	**	9/7	15,000	13,500 円/全 15 回
						11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
						21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
						31	32	33	34	35										
水		F07	ルーシーダットン	11:45~12:45	16	1	2	3	4							深い呼吸とポーズを組み合わせることで代謝を高めた元気な身体をつくります!	****			
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
水		F09	リズム&トレーニング	9:45~10:45	16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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。	**	9/1	16,000	14,400 円/全 16 回
						11														
金		F13	フラダンス	14:00~15:00	16	1	2	3	4	5	6					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。	**	9/3	16,000	14,400 円/全 16 回
土		F15	コアローラー	9:45~10:45	14	1	2	3	4	5	6	7				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つくれます。	**	9/4	16,000	14,400 円/全 16 回
						1	2	3	4	5	6	7	8	9						
						1	2													
月		F16	ラテンエアロ	11:00~12:00	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	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!	**				
						1	2													
月		F18	ピラティス	19:00~20:00	14	1	2								筋肉を正しく使うことで身体の芯(コア)を整え姿勢や歪みを正します。	**				
						1	2													
月		F19	お母さんといっしょ	15:00~16:00	8	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。	>	9/6	12,000	10,800 円/全 12 回	
月		F21	リトルバレエ	15:00~16:00	16	1	2	3	4	5	6	7	8		音楽に合わせて楽しく踊ることからスタート。少しづつ練習していきます。	>	9/6	12,000	10,800 円/全 12 回	
水		F23	幼児体操	15:00~16:00	16	1									色々な道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!!	>	9/1	16,000	14,400 円/全 16 回	
木		F25	小学生体操	17:00~18:00	16	1									跳び箱・鉄棒・マット運動など少しづつステップアップして練習します。	>	9/2	16,000	14,400 円/全 16 回	

成人

親子

幼児
小学生