

# 特別教室・ハーフレッスン

当日1回参加型の教室です。実施当日に総合受付までお越しください。申込不要。ただし定員制のため、定員に達し次第、参加をお断りする場合があります。  
 ※30分前のチケット販売開始で、その時点で定員を超えている場合は抽選となります。あらかじめご了承ください。



特別教室		曜日	教室名	対象	時間	定員	内容	開催カレンダー	料金/1回																		
月	リセット&メイキング				14:00~15:00	20	身体の内側を鍛えて、より美しくキレイなボディラインを手に入れましょう!	<table border="1"> <tr><td>10</td><td><del>8</del></td><td><del>13</del></td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>2</td><td><del>7</del></td><td>16</td><td><del>23</del></td><td>30</td></tr> <tr><td>12</td><td>7</td><td><del>14</del></td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> </table>	10	<del>8</del>	<del>13</del>	19	26		11	2	<del>7</del>	16	<del>23</del>	30	12	7	<del>14</del>	21	28		600円
10	<del>8</del>	<del>13</del>	19	26																							
11	2	<del>7</del>	16	<del>23</del>	30																						
12	7	<del>14</del>	21	28																							
火	ステップエクササイズ				12:15~13:15	10	ステップ台を使っての有酸素運動! リズムに合わせて踏み台昇り降り!	<table border="1"> <tr><td>10</td><td><del>8</del></td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td><del>7</del></td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td><del>29</del></td></tr> </table>	10	<del>8</del>	13	20	27		11	<del>7</del>	10	17	24		12	1	8	15	22	<del>29</del>	600円
10	<del>8</del>	13	20	27																							
11	<del>7</del>	10	17	24																							
12	1	8	15	22	<del>29</del>																						
水	モーニングヨガ	成人			9:30~10:30	20	正しい呼吸法とポーズで身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス	<table border="1"> <tr><td>10</td><td><del>8</del></td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td><del>30</del></td></tr> </table>	10	<del>8</del>	14	21	28		11	4	11	18	25		12	2	9	16	23	<del>30</del>	600円
	10				<del>8</del>	14	21		28																		
	11				4	11	18		25																		
	12				2	9	16		23	<del>30</del>																	
エアロビクス初級	11:15~12:15	10	簡単なステップの組み合わせで運動不足解消!	600円																							
b-iペルヴィス	18:50~19:50	20	簡単な動きで骨盤を中心に全身を鍛えます。腰痛・肩こりなどの解消が期待できます。	600円																							
ボディシェイプ	20:15~21:15	20	バーベル×音楽で楽しく筋トレ 全身をくまなく引き締めます	600円																							
木	大人のサッカースクール				19:45~20:55	20	FC東京のプロサッカーコーチによる 成人向けのサッカー教室	<table border="1"> <tr><td>10</td><td><del>8</del></td><td><del>13</del></td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> <tr><td>11</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td><del>30</del></td></tr> <tr><td>12</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td><del>24</del></td><td><del>31</del></td></tr> </table>	10	<del>8</del>	<del>13</del>	15	22	29	11	5	12	19	26	<del>30</del>	12	3	10	17	<del>24</del>	<del>31</del>	1200円
10	<del>8</del>	<del>13</del>	15	22	29																						
11	5	12	19	26	<del>30</del>																						
12	3	10	17	<del>24</del>	<del>31</del>																						
金	ニコニコ元気体操	中高齢者			9:30~10:30	20	無理なく楽しく笑顔で体操♪ 軽い強度で運動不足解消(中高齢者むけ)	<table border="1"> <tr><td>10</td><td><del>8</del></td><td><del>13</del></td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> <tr><td>11</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> </table>	10	<del>8</del>	<del>13</del>	16	23	30	11	6	13	20	27		12	4	11	18	25		600円
	10	<del>8</del>	<del>13</del>	16	23	30																					
	11	6	13	20	27																						
12	4	11	18	25																							
ZUMBA	成人			10:45~11:45	20	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ	600円																				
骨盤改善ストレッチ	成人			12:15~13:15	20	骨盤の歪みを改善するストレッチを行います	600円																				



※大人のサッカースクールは屋外の多目的運動広場での開催です

## ハーフレッスン

曜日	教室名	対象	時間	定員	内容	開催カレンダー	料金/1回																				
水	バランスボール	成人			12:30~13:00	8	バランスボールには姿勢矯正や脂肪燃焼の効果もあるといわれています	<table border="1"> <tr><td>10</td><td><del>8</del></td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td><del>30</del></td></tr> </table>	10	<del>8</del>	14	21	28		11	4	11	18	25		12	2	9	16	23	<del>30</del>	350円
	10				<del>8</del>	14	21		28																		
11	4				11	18	25																				
12	2				9	16	23	<del>30</del>																			
簡単シェイプ	18:00~18:30	15	簡単筋トレで痩せやすい体づくりを目指します	350円																							
木	お昼寝ストレッチ	12:00~12:30	10	ゆったりとストレッチをおこない 気分も身体もゆるめましょう	<table border="1"> <tr><td>10</td><td><del>8</del></td><td><del>13</del></td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> <tr><td>11</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> </table>	10	<del>8</del>	<del>13</del>	15	22	29	11	5	12	19	26		12	3	10	17	24		350円			
	10	<del>8</del>	<del>13</del>	15		22	29																				
11	5	12	19	26																							
12	3	10	17	24																							
ウェーブリング	13:00~13:30	10	ウェーブリングを使用して身体をほぐし 肩こりや腰痛を緩和します	350円																							