

# 特別教室・ハーフレッスン

当日1回参加型の教室です。

申込方法：事前申込は不要です。当日、**各教室開始時間の30分前までに**キリンレモンスポーツセンター受付カウンターにお越し下さい。

※ 定員を超える場合は、くじ引きにて抽選を行います。

※くじ引きは受付順でお引きいただきます。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	30	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>4</td><td>5</td><td><del>6</del></td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td><del>8</del></td><td><del>9</del></td><td>17</td><td>24</td><td>31</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td><del>10</del></td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> </table>	4	5	<del>6</del>	19	26		5	<del>8</del>	<del>9</del>	17	24	31	6	7	<del>10</del>	21	28		600円	
4	5	<del>6</del>	19	26																								
5	<del>8</del>	<del>9</del>	17	24	31																							
6	7	<del>10</del>	21	28																								
火	ステップエクササイズ				12:15~13:15	30	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>4</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td><del>27</del></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td><del>8</del></td><td><del>15</del></td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> </table>	4	6	13	20	<del>27</del>		5	<del>8</del>	<del>15</del>	18	25		6	1	8	15	22	29	600円	
4	6	13	20	<del>27</del>																								
5	<del>8</del>	<del>15</del>	18	25																								
6	1	8	15	22	29																							
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		600円																			
	エアロビクス初級				11:15~12:15	40	簡単なステップの組み合わせで運動不足解消！		<table border="1"> <tr><td>4</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td><del>28</del></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td><del>8</del></td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> </table>	4	7	14	21	<del>28</del>		5	<del>8</del>	12	19	26		6	2	9	16	23	30	600円
	4				7	14	21		<del>28</del>																			
	5				<del>8</del>	12	19		26																			
6	2	9	16	23	30																							
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	<table border="1"> <tr><td>4</td><td><del>5</del></td><td><del>12</del></td><td><del>19</del></td><td><del>26</del></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td><del>8</del></td><td>15</td><td>22</td><td>29</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> </table>	4	<del>5</del>	<del>12</del>	<del>19</del>	<del>26</del>		5	<del>8</del>	15	22	29		6	1	8	15	22	29	600円					
4	<del>5</del>	<del>12</del>	<del>19</del>	<del>26</del>																								
5	<del>8</del>	15	22	29																								
6	1	8	15	22	29																							
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	<table border="1"> <tr><td>4</td><td><del>5</del></td><td><del>12</del></td><td><del>19</del></td><td><del>26</del></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td><del>8</del></td><td>15</td><td>22</td><td>29</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> </table>	4	<del>5</del>	<del>12</del>	<del>19</del>	<del>26</del>		5	<del>8</del>	15	22	29		6	1	8	15	22	29	600円					
4	<del>5</del>	<del>12</del>	<del>19</del>	<del>26</del>																								
5	<del>8</del>	15	22	29																								
6	1	8	15	22	29																							
木	健康体操				11:30~12:15	40	ウォーキング、リズム体操、トレーニングなどを取り入れ、健康な身体づくりを目指します	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td><del>29</del></td></tr> <tr><td>5</td><td><del>2</del></td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> </table>	4	1	8	15	22	<del>29</del>	5	<del>2</del>	9	16	23		6	3	10	17	24		600円	
	4				1	8	15	22	<del>29</del>																			
5	<del>2</del>	9	16	23																								
6	3	10	17	24																								
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>4</td><td><del>5</del></td><td><del>12</del></td><td><del>19</del></td><td><del>26</del></td><td><del>31</del></td></tr> <tr><td>5</td><td><del>8</del></td><td>15</td><td>22</td><td>29</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> </table>	4	<del>5</del>	<del>12</del>	<del>19</del>	<del>26</del>	<del>31</del>	5	<del>8</del>	15	22	29		6	1	8	15	22	29	1200円					
4	<del>5</del>	<del>12</del>	<del>19</del>	<del>26</del>	<del>31</del>																							
5	<del>8</del>	15	22	29																								
6	1	8	15	22	29																							
金	ニコニコ元気体操	中高齢者			9:30~10:30	40	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>4</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td><del>30</del></td></tr> <tr><td>5</td><td><del>3</del></td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> </table>	4	2	9	16	23	<del>30</del>	5	<del>3</del>	10	17	24		6	4	11	18	25		600円	
	4	2	9	16	23	<del>30</del>																						
	5	<del>3</del>	10	17	24																							
6	4	11	18	25																								
ZUMBA	成人			10:45~11:45	40	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			12:00~13:00 ※4月から時間変更	40	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>4</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td><del>28</del></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td><del>8</del></td><td>15</td><td>22</td><td>29</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> </table>	4	7	14	21	<del>28</del>		5	<del>8</del>	15	22	29		6	1	8	15	22	29	350円
	4		7	14	21		<del>28</del>																		
5	<del>8</del>	15	22	29																					
6	1	8	15	22	29																				
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	成人	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>4</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td><del>29</del></td></tr> <tr><td>5</td><td><del>2</del></td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> </table>	4	1	8	15	22	<del>29</del>	5	<del>2</del>	9	16	23		6	3	10	17	24		350円
	4		1	8	15		22	<del>29</del>																	
5	<del>2</del>	9	16	23																					
6	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																					