

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。

情勢により開催予定が変更になる
 可能性があります。最新の情報は
 HP・ツイッターでご確認ください。

キリンレモンスポーツセンター 03-5860-0024

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	姿勢メンテナンス	成人			14:00~15:00	30	様々なアプローチで正しい姿勢を目指します。 正しい姿勢を身につけて体型の変化を感じてみましょう。	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>4</td><td>X</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>X</td><td>X</td><td>16</td><td>X</td><td>30</td></tr> <tr><td>6</td><td>6</td><td>X</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> </table>	4	4	X	18	25		5	X	X	16	X	30	6	6	X	20	27		600円
4	4		X	18	25																						
5	X		X	16	X	30																					
6	6		X	20	27																						
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>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>X</td><td>10</td><td>17</td><td>X</td><td>31</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> </table>	4	5	12	19	26		5	X	10	17	X	31	6	7	14	21	28		600円	
4	5	12	19	26																							
5	X	10	17	X	31																						
6	7	14	21	28																							
水	モーニングヨガ			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>4</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>X</td><td>11</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	27		5	X	11	18	25		6	1	8	15	22	29	600円	
	4	6	13	20	27																						
	5	X	11	18	25																						
6	1	8	15	22	29																						
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！		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	健康体操	中高齢者			11:30~12:15	40	ウォーキング、リズム体操などを取り入れ 健康な身体づくりを目指します。	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>X</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	28		5	X	12	19	26		6	2	9	16	23	30	600円
	4	7	14	21	28																						
	5	X	12	19	26																						
6	2	9	16	23	30																						
ステップエクササイズ	成人			11:30~12:30	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！		600円																			
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>X</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>X</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	X	14	21	28		5	X	12	19	26		6	2	9	16	23	30	1200円	
4	X	14	21	28																							
5	X	12	19	26																							
6	2	9	16	23	30																						
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>X</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</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	X	8	15	22		5	6	13	20	27		6	3	10	17	24		600円
	4	X	8	15	22																						
	5	6	13	20	27																						
6	3	10	17	24																							
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				12:00~13:00	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	10	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>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>X</td><td>11</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	27		5	X	11	18	25		6	1	8	15	22	29	350円
	4		6	13	20	27																					
5	X		11	18	25																						
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				12:45~13:15	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>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>X</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	28		5	X	12	19	26		6	2	9	16	23	30	350円
4	7	14	21	28																							
5	X	12	19	26																							
6	2	9	16	23	30																						