

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>10</td><td>3</td><td>X</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td></tr> <tr><td>11</td><td>7</td><td>X</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>5</td><td>X</td><td>19</td><td>X</td><td></td></tr> </table>	10	3	X	17	24	31	11	7	X	21	28		12	5	X	19	X		600円
10	3		X	17	24	31																					
11	7		X	21	28																						
12	5		X	19	X																						
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>10</td><td>4</td><td>X</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>X</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> <tr><td>12</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>X</td><td></td></tr> </table>	10	4	X	18	25		11	X	8	15	22	29	12	6	13	20	X		600円
10	4		X	18	25																						
11	X		8	15	22	29																					
12	6		13	20	X																						
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>10</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>X</td><td>9</td><td>16</td><td>X</td><td>30</td></tr> <tr><td>12</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>X</td><td></td></tr> </table>	10	5	12	19	26		11	X	9	16	X	30	12	7	14	21	X		600円
	10		5	12	19	26																					
	11	X	9	16	X	30																					
	12	7	14	21	X																						
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>10</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>X</td><td>9</td><td>16</td><td>X</td><td>30</td></tr> <tr><td>12</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>X</td><td></td></tr> </table>	10	5	12	19	26		11	X	9	16	X	30	12	7	14	21	X		600円		
10	5	12	19	26																							
11	X	9	16	X	30																						
12	7	14	21	X																							
	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>10</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>X</td><td>30</td></tr> <tr><td>12</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>X</td><td></td></tr> </table>	10	5	12	19	26		11	2	9	16	X	30	12	7	14	21	X		600円	
10	5	12	19	26																							
11	2	9	16	X	30																						
12	7	14	21	X																							
	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>10</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>X</td><td>30</td></tr> <tr><td>12</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>X</td><td></td></tr> </table>	10	5	12	19	26		11	2	9	16	X	30	12	7	14	21	X		600円	
10	5	12	19	26																							
11	2	9	16	X	30																						
12	7	14	21	X																							
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>10</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>X</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>X</td></tr> </table>	10	6	13	20	27		11	X	10	17	24		12	1	8	15	22	X	600円
	10	6	13	20	27																						
	11	X	10	17	24																						
12	1	8	15	22	X																						
ステップエクササイズ	成人			11:45~12:45	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	1200円																				
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>10</td><td>7</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>X</td></tr> </table>	10	7	14	21	28		11	4	11	18	25		12	2	9	16	23	X	600円
	10	7	14	21	28																						
	11	4	11	18	25																						
12	2	9	16	23	X																						
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>10</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>X</td><td>30</td></tr> <tr><td>12</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>X</td><td></td></tr> </table>	10	5	12	19	26		11	2	9	16	X	30	12	7	14	21	X		350円
	10		5	12	19	26																					
11	2		9	16	X	30																					
12	7	14	21	X																							
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				13:00~13:30	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>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>X</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>X</td></tr> </table>	10	6	13	20	27		11	X	10	17	24		12	1	8	15	22	X	350円
10	6	13	20	27																							
11	X	10	17	24																							
12	1	8	15	22	X																						