

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>1</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> <tr><td>2</td><td>6</td><td>X</td><td>X</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>6</td><td>X</td><td>X</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> </table>	1	X	X	X	16	23	30	2	6	X	X	20	27		3	6	X	X	20	27		600円
1	X		X	X	16	23	30																					
2	6		X	X	20	27																						
3	6		X	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>1</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td></tr> <tr><td>2</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>7</td><td>14</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td></td></tr> </table>	1	X	X	X	17	24	31	2	7	14	21	28			3	7	14	X	X			600円	
1	X	X	X	17	24	31																						
2	7	14	21	28																								
3	7	14	X	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		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>1</td><td>X</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>X</td><td></td></tr> </table>	1	X	11	18	25			2	1	8	15	22			3	1	8	15	22	X		600円	
	1	X	11	18	25																							
2	1	8	15	22																								
3	1	8	15	22	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		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。		600円																					
	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！	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>X</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>X</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>X</td><td></td></tr> </table>	1	X	12	19	26			2	2	9	16	X			3	2	9	16	23	X		600円
1	X		12	19	26																							
2	2	9	16	X																								
3	2	9	16	23	X																							
	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)		600円																					
	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	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>X</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>X</td><td></td></tr> </table>	1	X	13	20	27			2	3	10	17	24			3	3	10	17	24	X		600円
	1		X	13	20	27																						
2	3	10	17	24																								
3	3	10	17	24	X																							
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		350円																				
	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	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>X</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>X</td><td></td></tr> </table>	1	X	11	18	25			2	1	8	15	22			3	1	8	15	22	X	
1	X		11	18	25																						
2	1	8	15	22																							
3	1	8	15	22	X																						
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>1</td><td>X</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>X</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>X</td><td></td></tr> </table>	1	X	12	19	26			2	2	9	16	X			3	2	9	16	23	X		350円
1	X	12	19	26																							
2	2	9	16	X																							
3	2	9	16	23	X																						