

初めての"やさしい朝ヨガ" ET		
火	10:30~11:30	ゆりか
朝、呼吸と共に身体を動かすことで血流を良くしリラックス効果も得られます。気持ちのよい朝、一緒にはじめてみましょう！		
4月	5月	6月
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15

デトックス&アクティブヨガ ET		
火	14:00~15:00	石田絵美
心身の悩みをカウンセリングし歪みや凝りを整えるアーサナをします。後半はシークエンスやプラナヤマをしていきます。		
4月	5月	6月
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15

NEW エアロ&スロトレ ※3/8更新(名称変更)		
火	15:00~16:00	松本奈美
ゆっくりと気持ちよく身体を伸ばしながら音楽に合わせて身体を動かします。スロートレーニングも組み合わせ目指せ健康体！		
4月	5月	6月
6.13.20.27	11.18.25	1.8.22

ファイトウ ET		
火	19:00~20:00	YUKI
シンプルかつダイナミックに構成された格闘技プログラムです。一緒に楽しくストレス解消、脂肪燃焼していきましょう！		
4月	5月	6月
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15

リンパ&コンディショニング		
火	20:00~21:00	まどか
頭、顔～足裏までリンパの流れを促しカラダを調整。正しい姿勢を知り効果的に動くことを大切にしています。年齢性別問わず必要な内容です！		
4月	5月	6月
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15

暗闇★ダンスフィットネス ET※5枠		
火	20:15~21:15	清水由希子
テンポの良い流行の音楽に合わせて楽しく汗がかけられる♪非日常的空間で目を引きせず思い切りストレスを発散！		
4月	5月	6月
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15

※定員は教室の内容や開催場所によって設定しております
 ※教室開催日は各教室によって異なります
 ※日程に変更がある場合、さわやかアリーナHPや館内掲示板でお知らせ致します

STRONG NATION TM ET		
水	11:15~12:00	加茂衣未
今、注目の短時間で効果的な高強度インターバルトレーニング『HIIT』！音ともリンクし、身も心も爽快に生まれ変わります！		
4月	5月	6月
14.21.28	12.19.26	2.9.16.23

子連れOK!産後シェイプ		
水	13:00~14:00	EMI
子連れOK!ピラティス&HIITのちょっぴりハードなトレーニングをみんなで楽しくやりましょう♪(各自お気に入りの玩具やごろ寝マットを持参)		
4月	5月	6月
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

からだスッキリ!姿勢改善 ET		
水	15:00~16:00	まどか
整体法とリンパマッサージで張り凝りむくみを解消！姿勢を保持する筋肉筋力を身につけ不調知らずの健康的な身体へ導く		
4月	5月	6月
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

ファイトウ ET		
水	15:00~16:00	YUKI
シンプルかつダイナミックに構成された格闘技プログラムです。一緒に楽しくストレス解消、脂肪燃焼していきましょう！		
4月	5月	6月
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

エンジョイエアロ&筋トレ ET		
水	19:00~20:00	ERINA
簡単に楽しいエアロビクスと全身のシェイプアップ！ニコニコペースで盛りだくさんおこないます！		
4月	5月	6月
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

ZUMBA® ET※5枠		
水	20:15~21:15	NORIYO
世界中の音楽を使って身体を動かすダンスエクササイズ！難しい振り付けはありません。とにかく音楽を楽しみ音楽に身を委ねて世界中の音楽をお楽しみ下さい。		
4月	5月	6月
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

ボディーメイクピラティス ET		
水	20:15~21:15	ERINA
マット上でメリハリボディーを目指すと共に、心も体もリフレッシュ!!!		
4月	5月	6月
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

第1期(4~6月)教室

3/16(火)12:30~受付開始
(新規/継続・同時受付)

料金
全10回¥5950
~お申し込み方法はウラ面をご覧ください~

お好きな時にスタジオエクササイズ!!!

EVENT TICKET = ET 誕生!

ET 教室紹介の右上にマークがついているクラスは単発参加が可能!

・仕事の都合で10回参加できるかわからない...
・いろんなレッスンを体験してみたい...等

◆直接来館/受付券売機でチケットをお求めください
1回¥1000

予約不要/当日、時間に余裕をもってお越しください
来館時のマスク着用、体調チェックのご協力をお願いします

※対象クラスであっても、参加申し込みの人数によっては受講できない場合があります。予めご了承ください。

タイ式ヨガ(ルーシーダットン) ET		
木	9:15~10:15	佐藤めぐみ
タイに古くから伝わる健康法です。深い呼吸とポーズを合わせて行うことで血液循環が良くなり代謝アップ、リラックス効果などが期待できます。		
4月	5月	6月
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24

おとなの卓球教室[初級]・[中級]		
木	9:30~10:30 [初級]	ゆうみ
	10:45~11:45 [中級]	
[初級]基本的な動作を習得しよう！ [中級]技術を高めてゲームで実践しよう！ 対象:50歳以上		
4月	5月	6月
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24

はじめてのピラティス		
木	10:30~11:30	藤澤節子
運動が苦手でも大丈夫！身体の内側の筋肉を鍛えてしなやかなスタイル作りをしましょう。		
4月	5月	6月
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24

リズム運動&コンディショニング ET		
木	13:00~14:00	松本智
音楽に合わせて簡単な動座を組み合わせて動き後半は、バランス、トレーニング、調整等を組み合わせて行います！		
4月	5月	6月
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24

やさしい有酸素&ストレッチ ET		
木	19:00~20:00	戸田幸穂
音楽に合わせて楽しく動きます♪後半は気持ちよく身体を縦に伸ばしてスッキリしましょう！		
4月	5月	6月
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24

踊ろう♪ダンスミックス ET		
木	20:15~21:15	MIHO
今流行の♪TikTokの振付、K-pop、HIPHOP...様々なジャンルのダンスを簡単な振付で1曲ずつ完成させていき楽しんでいきましょう！		
4月	5月	6月
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24

見つけるハタヨガ ET		
金	10:00~11:00	tomomi
ヨガはあなたの心と身体を整えてくれる大切な時間。呼吸法から一つひとつのポーズの取り方などヨガ初心者・身体が硬い方でも丁寧にお伝えしていきます！		
4月	5月	6月
9.16.23.30	7.21.28	4.11.18

太極拳[初級]・NEW太極扇[上級]		
金	13:30~14:30 [初級]	小山陽子
	14:45~15:45 [上級]	
身体の動きと気の集中により血流が活性化し、内臓の動きが良くなります。上級コースを新設しました！※専用シューズを持参(持っている方)		
4月	5月	6月
9.16.23.30	7.21.28	4.18.25

ZUMBA® ET		
金	13:30~14:30	山本さおり
ラテン音楽を中心に世界中の音楽で行われるダンスエクササイズです。初めての方、運動をあまりしない方でも無理なく気軽に参加頂けるクラスです！楽しく一緒に動いて汗をかこう！		
4月	5月	6月
9.16.23.30	7.21.28	4.11.18

背骨コンディショニング		
金	15:00~16:00	加藤未緒
背骨の歪みを整え全身の不調を改善する運動プログラム。年齢を問わず参加いただけます。持ち物:フェイスタオル2枚、バスタオル1枚		
4月	5月	6月
9.16.23.30	7.21.28	4.11.18

NEW TaeBo®インパクト ※4/1更新 ET		
金	19:30~20:15	兵永拓也
※日程変更あり TaeBo「タエボー」の動きをベースにグローブ(各自、軍手等でも代用可能)を使用してキック、パンチなど基礎を重点的に行うクラス		
4月	5月	6月
9.16.23.30	7.21.28	4.11.18.25追加

NEW TaeBo® ※4/1更新 ET		
金	20:30~21:15	兵永拓也
※日程変更あり Billy隊長が考案したテコンドーとボクシングの要素を取り入れテンポの早い音楽に合わせて行うエクササイズです。		
4月	5月	6月
9.16.23.30	7.21.28	4.11.18.25追加

【持ち物】

- ・トレーニングウェア
- ・汗ふきタオル
- ・飲みもの(フタ付)
- ・+ ヨガマット又はバスタオル
- ・or 室内用シューズ

・・・体力が必要!

ZUMBA® ET※5枠		
土	10:00~11:00	NORIYO
世界中の音楽を使って身体を動かすダンスエクササイズ！難しい振り付けはありません。とにかく音楽を楽しみ音楽に身を委ねて世界中の音楽をお楽しみ下さい♪		
4月	5月	6月
3.10.17.24	1.8.29	5.12.26

ET最新情報
(4/1現在)

※(火)19:00~ファイトウ/(水)20:15~ボディーメイクピラティス.....好評につきスペースの確保が困難な為今期のET受入れは見合わせます
 ※(火)20:15~暗闇★ダンスフィットネス/(土)10:00~ZUMBA®...先着5名限定/開始15分前~受付にて整理券配布(お一人につき1枚のみ)



単発で参加OK!

イベントチケットについて

【対象】

ET マークのついている教室


※対象の教室を更新しました。ご確認ください (2021/4/1)



【ご利用方法】

- ①券売機でチケットを購入 (有効期限：2021年度)
- ②チケット裏に氏名・連絡先・体温を記入
- ③会場に行き、講師にチケットを渡す

ご都合や、気分に合わせて様々な教室をお試しく下さい

教室お申込み好評につき、 対象に変更がございます。
予めご了承ください。

【ご利用不可】 (火) 19:00～ ファイドウ
(水) 20:15～ボディメイクピラティス



★下記の教室については15分前から総合受付にてチケットと番号札を交換いたします
※おひとりさま1枚の交換

【先着5名】 (火) 20:15～暗闇ダンスフィットネス
(土) 10:00～ZUMBA