

さわやかアリーナ 第三期（10～12月）自主教室

～ 中学生以上 ・ 大人 ～

赤字はスタート日

ベーシックヨガ		
火	10:30～11:30	ゆりか
一緒にヨガで身体を動かし、いつまでも生き生きとした自分になりませんか？		
10月	11月	12月
6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	8, 22

NEW STRONG NATION TM		
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！		
10月	11月	12月
7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 9

ボディーメイクピラティス		
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！		
10月	11月	12月
7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 9

ルーシーダットン(タイ式ヨガ)		
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、リラックス効果等が期待できます。		
10月	11月	12月
8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	3, 10

見つめるハタヨガ		
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！		
10月	11月	12月
9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	4, 11

デトックス&アクティブヨガ		
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。		
10月	11月	12月
6, 13, 20, 27	10, 17, 24	1, 8, 22

子づれ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♪(お気に入りのおもちゃ、ごろ寝マットを持ってきてね!)		
10月	11月	12月
7, 14, 21, 28	4, 11, 18	2, 9, 23

9/15(火)～

新規申込
スタート!

NEW おとなの卓球教室		
木	ゆうみ	
9:30～10:30		初級
10:45～11:45		中級者以上
【初級♡】基本的な卓球動作を習得します。誰でもラリーができるようになること目指す。【中級者以上】技術を覚えてゲームができるようになること目指す。		
10月	11月	12月
8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	3, 10

初級太極拳		
金	13:30～14:30	小山陽子
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。初めての方もどうぞ！(ある方は専用シューズ、ない方は靴下を持ってきてね!)		
10月	11月	12月
9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	4, 11

ファイドウ		
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！		
10月	11月	12月
6, 13, 20, 27	10, 17, 24	1, 8, 22

張り凝り改善!リンパストレッチ		
水	15:00～16:00	まどか
整体法、リンパマッサージをMIX。日々のケア方法と、継続しやすい動きで見違えるあなたに変身！		
10月	11月	12月
7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 9

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。		
10月	11月	12月
1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 26	3, 17

ZUMBA		
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！		
10月	11月	12月
9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	4, 11

リンパ&コンディショニング		
火	20:00～21:00	まどか
〈頭、顔～足裏〉全身の調整をしてから運動をします。スッキリ！疲れ知らずの身体に導きます！		
10月	11月	12月
6, 13, 20, 27	10, 17, 24	1, 8, 15

ファイドウ		
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！		
10月	11月	12月
7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 9

かんたんエアロビクス&ストレッチ		
木	13:00～14:00	松本智
前半は音楽に合わせて簡単な動作を組み合わせ楽しく踊っていきます。後半は身体を解しながらゆっくりとストレッチをし終わります。		
10月	11月	12月
8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	3, 10

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。(フェイスタオル2枚、バスタオル1枚を持ってきてね!)		
10月	11月	12月
9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	4, 11

全10回
5,950円

お申込み方法は
ウラ面をご覧ください

- 【持ち物】
- ・トレーニングウェア
 - ・汗ふき用タオル
 - ・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!

やさしい有酸素&ストレッチ		
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！		
10月	11月	12月
8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	3, 10



暗闇★ダンスフィットネス		
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♪非日常的空間で目目を引きせず思い切りストレスを発散！		
10月	11月	12月
6, 13, 20, 27	10, 17, 24	1, 8, 22

エンジョイエアロ&筋トレ		
水	19:00～20:00	ERINA
簡単で楽しいエアロビクスと全身シェイプアップ！二コニコペースで盛りだくさんおこないます。		
10月	11月	12月
7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 9

はじめよう!簡単HIP HOP		
木	20:15～21:15	MIHO
リズムのとおり方、身体の使い方を基礎から始めてみませんか？♪でもOK！スタジオMJインストラクターの本場のダンスレッスンを体感してみよう！		
10月	11月	12月
8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	3, 10

ZUMBA		
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。		
10月	11月	12月
3, 10, 24, 31	7, 14, 21	5, 12, 19

★【暗闇★ダンスフィットネス】

★ については単発の支払いもOK! ★

- ・1回チケット 1,000円
- ・2回チケット 1,500円
- ・10回コース 5,950円