4期(1~3月)自主教室 ~中学生以上 ・大人~ ボディーメイクピラティス

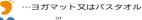
木

		さわやか	アリーナ	第4期(1	~3月)自主	三教室 ~
初めての"やさしい朝ヨ	<i>」ガ"</i>	STRONG NATIO	ON TM 🍊	ボデ	ィーメイクピラ	ティス
火 10:30~11:30	ゆりか	水 11:15~12:00	加茂衣未	水 20:	15~21:15	ERINA
[名称変更] 朝、呼吸と共に身体を動かすことで血況 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	M2B(0	今、注目の短時間で効け 高強度インターバルトレーニン 音ともリンクし、身も心も 生まれ変わります	・グ『HIIT』! S爽快に	プマット上で心	メリハリボディーを目! も体もリフレッシュ!	指すと共に、 !!
1月 2月	3月	1月 2月	3月	1月	2月	3月
5.12.19.26 2.9.16 2	2.9.16	13.20.27 3.10.17.24	10.17.24	6.20.27	3.10.17.24	3.10.17
<u>デトックス&アクティブ</u>		子づれOK!産後さ		\		
1. 00 .00	石田絵美	水 13:00~14;00	EMI 🧩		4 44 A	
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る 後半はシークエンスやプラナヤマをして	え ます。 いきます。	子連れOK!ピラティス8 ちょっぴりハードなトレー みんなで楽しくやりまし (各自お気に入りの玩具やごろれ	よう♪		★料金★	`
1月 2月	3月	1月 2月	3月	【火·	水·木曜	数室】
	9.16.23	6.13.20.27 3.10.17.24	3.10			
ファイドウ		からだスッキリ! 姿		全	10回¥59	150
火 19:00~20:00	YUKI	水 15:00~16:00	まどか			
シンプルかつダイナミックに構成さ 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!	された	[教室名変更] 整体法とリンパマッケー 張り凝りむくみを外 姿勢を保持する筋肉筋力を 不調知らずの健康的な身	肖! E身につけ		金曜 教室	
1月 2月 5.12.19.26 2.9.16 2	3月 2.9.16	1月2月6.13.20.273.10.17.24	3月 3.10	全9	7 回 ¥5	350
リンパ&コンディショニン	ング	ファイドウ	À			
火 20:00~21:00	± 1 %±1	15.00 16.00			I 222 - 144 -	_
20:00 21:00	まどか	水 15:00~16:00	YUKI		十腿 数字	ま し
頭、原〜尼裏ま。正しい姿勢を知効果的に動くことを大切にしている 年齢性別問わず必要な内容です	促し り ます。	サンプルかつダイナミックに 格闘技プログラムで 一緒に楽しくストレズ 脂肪燃焼していきまし	 構成された 	(; 全8	土曜 教3 3回 ¥4'	
頭、顔〜足裏までリンパの流れを カラダを調整。正しい姿勢を知 効果的に動くことを大切にしている 年齢性別問わず必要な内容です	促し り ます。 「! 3月	シンプルかつダイナミックに 格闘技プログラムで 一緒に楽しくストレス 脂肪燃焼していきまし 1月 2月	構成された す。 解消、 ょう! 3月	全8	30 ¥4'	760
頭、顔〜足裏までリンパの流れを カラダを調整。正しい姿勢を知 効果的に動くことを大切にしている 年齢性別問わず必要な内容です 1月2月 5.12.19.26 2.9.16 2	促しります。「! 3月 2.9.16	シンプルかつダイナミックに 格闘技プログラムで 一緒に楽しくストレス 脂肪燃焼していきまし	構成された す。 解消、 ょう! 3月	全8		760
頭、顔~足裏までリンパの流れを カラダを調整。正しい姿勢を知効果的に動くことを大切にしている 年齢性別問わず必要な内容です 1月 2月 5.12.19.26 2.9.16 2	促しります。「! 3月 2.9.16	シンプルかつダイナミックに 格闘技プログラムで 一緒に楽しくストレス 脂肪燃焼していきまし 1月 2月 6.13.20.27 3.10.17.24	構成された す。 解消、 ょう! 3月 3.10	全 { ※第	30 ¥4'	760 よって
頭、顔~足裏までリンパの流れを カラダを調整。正しい姿勢を知 効果的に動くことを大切にしている 年齢性別問わず必要な内容です 1月2月 5.12.19.26 2.9.16 2	促しります。「! 3月 2.9.16	シンプルかつダイナミックに 格闘技プログラムで 一緒に楽しくストレス! 脂肪燃焼していきまし 1月 2月 6.13.20.27 3.10.17.24	構成された す。 解消、 ょう! 3月 3.10	全 { ※第	3回 ¥4 ′ 4期は <u>曜日に</u>	760 よって きす
頭、顔~足裏までリンパの流れを カラダを調整。正しい姿勢を知 効果的に動くことを大切にしている 年齢性別問わず必要な内容です 1月2月 5.12.19.26 2.9.16 2	促しります。 「! 3月 2.9.16 は ス は は で	シンプルかつダイナミックに 格闘技プログラムで 一緒に楽しくストレス 脂肪燃焼していきまし 1月 2月 6.13.20.27 3.10.17.24 エンジョイエアロ8	構成された す。 解消、 よう! 3月 3.10 (筋トレ ERINA ウスと プ!	全 {************************************	A 4期は <u>曜日に</u> 1金が異なりま	760 よって きす
頭、顔~足裏までリンパの流れをカラダを調整。正しい姿勢を知効果的に動くことを大切にしていま年齢性別問わず必要な内容です 1月 2月 5.12.19.26 2.9.16 2 暗闇★ダンスフィットネ 火 20:15~21;15 清 テンポの良い流行の音楽に合わせ 楽しく汗がかける♪ 非日常的空間で人目を引きせて思い切りストレスを発散!〈単発参加 1月 2月	促しります。 3月 2.9.16 3 3 5 7 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1	シンプルかつダイナミックに 格闘技プログラムで 一緒に楽しくストレス 脂肪燃焼していきまし 1 月 2月 6.13.20.27 3.10.17.24	構成された す。 解消、 よう! 3月 3.10 8.筋トレ ERINA クスと プ! ます!	全 ※第 **	4期は <u>曜日に</u> 4数が異なりまご注意ください では意ください ちち物】	760 よって きす
頭、顔~足裏までリンパの流れをカラダを調整。正しい姿勢を知効果的に動くことを大切にしていま年齢性別問わず必要な内容です 1月 2月 5.12.19.26 2.9.16 2 暗闇★ダンスフィットネ 火 20:15~21;15 清 テンポの良い流行の音楽に合わせ 楽しく汗がかける♪ 非日常的空間で人目を引きせて思い切りストレスを発散!〈単発参加 1月 2月	促しります。 3月 2.9.16 きス 青水由希子 せて ず 四可能〉	シンプルかつダイナミックに 格闘技プログラムで 一緒に楽しくストレズ 脂肪燃焼していきまし 1月 2月 6.13.20.27 3.10.17.24 エンジョイエアロ8 水 19:00~20:00 簡単で楽しいエアロビ 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 1月 2月 6.20.27 3.10.17.24	構成された す。 解消、 よう! 3月 3.10 (新トレ ERINA クスと プ! ます! 3月 3.10.17	全 ※第 *** *** ***	4期は <u>曜日に</u> +金が異なりまご注意ください ご注意ください ラち物】 ニングウェア	760 よって きす
頭、顔~足裏までリンパの流れをカラダを調整。正しい姿勢を知効果的に動くことを大切にしていま年齢性別問わず必要な内容です 1月 2月 5.12.19.26 2.9.16 2 暗闇★ダンスフィットネ 火 20:15~21;15 清 テンポの良い流行の音楽に合わせ 楽しく汗がかける♪ 非日常的空間で人目を引きせて思い切りストレスを発散!〈単発参加 1月 2月	促しります。 3月 2.9.16 3 3 5 7 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1	シンブルかつダイナミックに 格闘技プログラムで 一緒に楽しくストレス 脂肪燃焼していきまし 1月 2月 6.13.20.27 3.10.17.24 エンジョイエアロ 8水 19:00~20:00 簡単で楽しいエアロビー 全身のシェイプアップ 盛りだくさんおこない 1月 2月 6.20.27 3.10.17.24 <i>ZUMBA®</i>	構成された す。 解消、 よう! 3月 3.10 (新トレ ERINA ウスと プ! ます! 3月 3.10.17	全 ※第 *** *** ***	4期は <u>曜日に</u> 4数が異なりまご注意ください では意ください ちち物】	760 よって きす
頭、顔~足裏までリンパの流れをカラダを調整。正しい姿勢を知効果的に動くことを大切にしていま年齢性別問わず必要な内容です 1月 2月 5.12.19.26 2.9.16 2 暗闇★ダンスフィットネ 火 20:15~21;15 清 テンポの良い流行の音楽に合わせ 楽しく汗がかける♪ 非日常的空間で人目を引きせて思い切りストレスを発散!〈単発参加 1月 2月	(GU) ます。 3月 2.9.16 え 清水由希子 せて ずの一能〉 3月 2.9.16	シンプルかつダイナミックに 格闘技プログラムで 一緒に楽しくストレズ 脂肪燃焼していきまし 1月 2月 6.13.20.27 3.10.17.24 エンジョイエアロ8 水 19:00~20:00 簡単で楽しいエアロビ 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 1月 2月 6.20.27 3.10.17.24	構成された すず。 解消、 よう! 3月 3.10 (筋トレ ERINA フスと ブ! ます! 3月 3.10.17 NORIYO を動かす !せん。 身を委ねて 下さい。 3月 3月	全 ※第 ** · ト L · 汗 : · 飲 a · …	4期は曜日に 金が異なりまご注意ください ご注意ください ラ ち物】 シーニングウェアいき用タオル シもの(フタ付)	tot

★料金★

【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)





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。			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!				
1月	2月	3月	1	. 月	2月	3,	月
7.14.21.28	4.18	4.11.18.25	8.1	5.29	5.12.19.26	5.	12
đ.	らとなの卓球教	室		核	刀級太極拳		9回
9:30~	-10:30〔初級〕	ゆうみ	金	13:	30~14:30	小山	陽子
木 10:45	~11:45〔中級〕	14 7 OF	身体の動きと氣の集中により血流が活性化し、				
● 〔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!			内臓の働きが良くなります。初めての方もどうぞ! (ある方は専用シューズを持参)				
1月	2月	3月	1	. 月	2月	3,	月
7.14.21.28	4.18.25	4.11.18	15	.29	5.19.26	5.12.	19.26
はじめてのピラティス			ZUMBA® 9E				9回
木 10:	30~11:30	藤澤節子	金 13:30~14:30 山本さおり				さおり

金

佐藤めぐみ

3月 7.14.21.28 4.18.25 4.11.18

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。

●タイ式ヨガ(ルーシーダットン)

9:15~10:15

リズム運動&コンディショニング 13:00~14:00 松本智

[教室名変更] 音楽に合わせて動き 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!

3月 14.21.28 4.11.18.25 4.11.18

やさしい有酸素&ストレッチ

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! 2月 3月

7.14.21.28 4.18.25 4.11.18

踊ろう♪ダンスミックス 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曲づつ 完成させていき楽しんでいきましょう! 3月 1月 7.14.21.28 4.18.25 4.11.18

お申し込みは ウラ面をご覧ください

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!

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枚を持参)

8.15.29 5.19.26

8.15.29 5.19.26

背骨コンディショニンク

15:00~16:00

9回

tomomi

3月

5.12.19

加藤未緒

5.12.19

9回

見つめるハタヨガ

10:00~11:00

	8回				
H	10:	00~11:00	NOF	RIYO	
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♪					
1	月	2月	3,	月	
9.1	6.30	6.20.27	6.	13	