

【ゴールデンウィーク】スタジオスケジュール 4/29(土)～5/5(金)

レッスン詳細 (通常プログラムに組み込まれていないレッスンの詳細です)

一般(高校生相当以上)		WEB申込教室 各500円		
日程	申込日	教室名	定員	内容
4/29	4/21 10時～	ランアタック60	35名	有酸素運動とコアトレーニングの60分スペシャルレッスンです
		バーベルサーキット	20名	バーベルを使い負荷をかけてトレーニングを行います
4/30		ステップ&サーキット エクストラバージョン	25名	昇降運動とチューブトレーニングを交互に行い脂肪燃焼や筋力アップを目指します
5/5	4/22 10時～	ストレッチバレエエクササイズ	25名	前半マットでストレッチ・後半バーを使ってバレエエクササイズバレエ経験がなくてもご参加いただけます

小学生から一般(高校生相当以上)		WEB申込教室 各500円		
日程	申込日	教室名	定員	内容
5/2	4/22 10時～	初めてタップダンス	35名	初めての方でも楽しくステップを踏みながら『足から生まれる音』を感じることができます！
5/3			35名	

【一般公開型】小学生体操 ※申込は前日20時		WEB申込教室 50円		
日程	申込日	教室名	定員	内容
5/1	4/30 20時～	小学生体操	30名	月・木開催の通常一般公開型教室です

年長から小学生		WEB申込教室 500円		
日程	申込日	教室名	定員	内容
5/1	4/21 10時～	苦手克服 【マット・鉄棒】	18名	鉄棒：前回り・逆上がりなどを中心とした練習をします マット：前転・逆立ちの導入を行います

親子(年中～年長児とその保護者)		WEB申込教室 1,200円		
日程	申込日	教室名	定員	内容
5/4	4/22 10時～	ミズノなわとび教室	15組	一回でも跳べるようにする そして、きれいに跳べることを目標とした教室です

- WEBで申込後、参加日の3日前までにお支払いください
- お支払い期限を過ぎますと自動キャンセルとなりますのでご了承ください

WEB申込はこちら 



その他の一般公開はこちら↓↓↓	
一般公開型教室	
5/1(月)	通常開催 ストレッチ&ソフトリズム シェイプアップトレーニングpart II 肩こり腰痛予防体操
5/2(火)	通常開催 ソフトエアロピクス 元気ハツラツ体操 ウォーキングエクササイズ 肩こり腰痛予防体操 親子体操・小学生体操
5/3(水・祝)	お休み リアルトレーニング ピラティス ノルディック/ウォーキング ころばん塾 ストレッチ&シェイプ 筋コンディショニング&ストレッチ
5/4(木・祝)	お休み 低体力者のための貯筋体操 手具を使った貯筋体操 古典ヨガ
5/5(金・祝)	お休み 肩こり腰痛予防体操
主競技場一般公開	
5/1(月)	通常開催 午前：9:00～12:00 午後：13:00～17:00 バドミントン6面 卓球8台 夜間：18:30～22:00 バレーボール1面 バドミントン2面 19:00～22:00 卓球6台・10名
5/2(火)	通常開催 器械体操一般公開
5/3(水)	お休み バスケットボール バレーボール
5/4(木)	お休み バドミントン
募集制教室は5/1(月)～5/5(金)までお休みです	