申込受付中　2020年度 前期定期教室週間タイムスケジュール

	月	火		水	木		金
	軽運動室1・体育館	軽運動室1・体育館	会議室・軽運動室2	軽運動室1・体育館	軽運動室1	会議室・軽運動室2	軽運動室1
10:00	ゆっくり、確実に身につけたい方へ 初めてのヨガ 10:00～11:00(60分) (菅原)	NEW! 音楽に合わせて笑顔で体操♪ 健康リズム体操 10:00～11:00(60分) (井上)	楽しく歌ってストレス発散！ 健康うたごえ教室 10:00～11:00(60分) (末冨)会議室 今期は休講になりました	姿勢改善,運動不足におすすめ ボディメイキング 10:00～10:45(45分) (ちえ)	フィットネス・バレエ・ピラティスなど バレトン 10:00～11:00(60分) (吉武)	昭和の懐かしいヒット曲を♪ 健康うたごえ教室 10:00～11:00(60分) (末冨)会議室 今期は休講になりました	肋骨を中心にアプローチ‼ KaQiLa～カキラ～ 10:00～11:00(60分) (和泉)
11:00				簡単でゆっくりインナーマッスル強化！ ピラティス 11:00～12:00(60分) (ちえ)			
12:00							
13:00					初心者歓迎。笑顔で楽しく♪ エンジョイエアロ 13:00～14:00(60分) (村上)		
14:00	NEW! 担当者・会場が変更になりました 隔週開催。習い事はここから♪ キッズスマイル(年少) 15:30～16:15(45分) (八道)体育館	股関節まわりの筋肉にアプローチ 骨盤底筋トレーニングヨガ 13:45～14:45(60分) (吉武)		テーマは「歩行」。安全で楽しい運動。 シニアウォーキングラボ 13:45～14:45(60分) (河田)			柔軟性向上、血流促進☆ ストレッチング 14:00～14:45(45分) (矢野) 45分教室になりました
15:00		NEW! キッズラボ(年中・年長) 15:30～16:30 (河中・田中)体育館	キッズラボは定期教室ではなく別プログラムになります。	NEW! キッズラボ(年中・年長) 15:30～16:30 (八道・田中)体育館 ※担当者が変更になりました	入学前の、丈夫な身体作り！ キッズチャレンジ(年中・年長) 15:30～16:15(45分) (行友)		楽しく基礎運動能力づくり！ キッズチャレンジ(年少) 15:30～16:15(45分) (行友)
16:00						扇子を使った太極拳。 太極扇 16:00～17:00(60分) (木塚)軽運動室2 今期は休講になりました	ゲーム感覚で運動の土台づくり 体育が好きになる教室 (低学年) 16:30～17:30(60分) (行友)
17:00							
18:00					みんなで少林寺発祥時中国武術。 カンフー(小学生～大人) 17:45～18:45(60分) (木塚) 今期は休講になりました		増設しました ヨガ 18:15～19:15(60分) (吉武)
19:00			一つ一つ丁寧に。正しい姿勢と健康な身体をGET 初めてのヨガ 19:00～20:00(60分) (菅原)軽運動室2	筋トレでキュッと引き締める！！ スリムDE筋トレ 19:00～20:00(60分) (河田)	格闘技×有酸素×筋肉コンディション Body Excite 19:15～20:15(60分) (萬治)		立位中心。疲れやコリもほぐれる。 ヨガ 19:30～20:30(60分) (吉武)
20:00	ステップ台を使ったエアロビクス ルンルン Step 19:30～20:15(45分) (萬治)	バレ骨で、確かな効果を☆ バレトン＆骨盤底筋トレーニングヨガ 19:15～20:15(60分) (吉武)		呼吸法～ほぐし～代謝up～リラックス リフレッシュヨガ 20:15～21:15(60分) (佐野)	インナーマッスル中心。意識的な身体磨き☆ ピラティス 20:30～21:30(60分) (ちえ)	燃えやすい身体を目指す！ ダイナミックコアトレ 20:30～21:15(45分) (萬治)軽運動室2	柔軟性・筋力UP・体幹コントロール バレトン 20:45～21:30(45分) (吉武)
21:00	脂肪燃焼・ストレス発散に最適！ Body Excite 20:30～21:15(45分) (萬治)	アナ骨は、新しい体幹トレーニング アナトミック骨盤ヨガⓇ 20:30～21:30(60分) (吉武)					

対象：中学生以上

子ども向け

👣：はだしで行う教室

定期登録(一括支払)いただくと、大変お得です。
また、途中からのお申込みも可能になりました。
お休みの場合は、期間内6回まで、他教室への振替受講が可能です。
※振替受講は家族の方でもOK。

回数券受講
9,000円(税込)/12回
※有効期限：2025年3月末日
※複数名でのご利用が可能です。

初回者1回無料‼

【キリンレモンスタジアム　体育館】
【お問合せ】0835－27－2000
【開館時間】8:00～22:00
【休 館 日】毎月第3火曜日、
12月29日～1月3日

キリンレモンスタジアム　HP