

2020年度 後期（10～3月）定期教室週間タイムスケジュール

2020.9.28

	月	火		水	木		金
	軽運動室1・体育館	軽運動室1・体育館	軽運動室2・控室	軽運動室1・体育館	軽運動室1	軽運動室2・控室	軽運動室1
10:00		音楽に合わせて笑顔で体操♪		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) (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) (吉武)		肋骨を中心にコアワーク KaQiLa～かきら～ 10:00～11:00 (60) (和泉)
11:00	初めてのヨガ① 10:00～11:00 (60) (菅原)	健康リズム体操 10:00～11:00 (60) (井上)		簡単にゆっくり、インナーマッスル強化 ピラティス 11:00～12:00 (60) (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) (村上)		
14:00		股関節まわりの筋肉にコアワーク 骨盤底筋トレーニング ヨガ 13:45～14:45 (60) (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) (八道)			柔軟性向上、血流促進☆ ストレッチング 14:00～14:45 (45) (矢野)
15:00							
16:00	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) (八道) 体育館			キッズラボ (年中・年長) 15:30～16:30 (八道・河中) 体育館	入学前の、丈夫な身体づくり！ キッズチャレンジ (年中・年長) 15:30～16:15 (45) (行友)	扇子を使った太極扇。 太極扇 16:00～17:00 (60) (木塚) 軽運動室2	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) (行友)
17:00							体育が好きになる教室 (低学年) 16:30～17:30 (60) (行友)
18:00							
19:00			丁寧に、正しい姿勢と健康な体をGET	安全、効果的なコアワーク♪ 初めてのエアロ 19:00～20:00 (60) (八道)	格闘技×有酸素×筋肉コンディショニング Body Excite 19:15～20:15 (60) (萬治)		ヨガ① 18:15～19:15 (60) (吉武)
20:00	ステップ台を使ったコアワーク ルンルンStep 19:30～20:15 (45) (萬治)	バレエで、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) (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) (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) (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) (萬治)	立位中心。疲れやコリもほぐれる ヨガ② 19:30～20:30 (60) (吉武)
21:00	脂肪燃焼・ストレス発散に最適！ Body Excite 20:30～21:15 (45) (萬治)	お骨は、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) (吉武)					柔軟性・筋力UP・体幹コントロール バレトン 20:45～21:30 (60) (吉武)

対象： 中学生以上
子ども向け

：裸足で行う教室

☆定期登録（一括支払）
がお得です。

☆回数券受講
9,000円(税込)/12回
有効期限：2025年3月末日

☆初回者1回無料！

☆随時見学可能！

【キリンレモンスタジアム】

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

