

2022年度 前期(4~9月)定期教室・キッズラボ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2	軽運動室1・体育館	軽運動室2	軽運動室1・体育館	軽運動室1	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① 10:00~11:00(60分) (菅原)	元気に動こう! トレーニングヨガ 10:00~11:00(60分) (吉武)	NEW 姿勢改善 & 体幹コントロール 10:00~11:00(60分) (井上)		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① 10:00~11:00(60分) (吉武)		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)	少人数ピラティス 13:00~13:45(45分) (ちえ)	
14:00			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) (八道)			柔軟性向上、血流促進☆ ストレッチング 14:00~14:45(45分) (矢野)
15:00						KARADAカスタマイズ 14:15~15:00(45分) (村上)		
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分) (八道)体育館				キッズラボ (年中・年長) 15:30~16:30 (八道)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。	入学前の、丈夫な身体作り! キッズチャレンジ① (年少・年中・年長) 16:00~16:45(45分)(行友)	※時間が変更されました キッズチャレンジ② (年少・年中・年長) 16:00~16:45(45分)(行友)	
17:00						※時間が変更されました	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) 17:00~18:00(60分) (行友)	
18:00								
19:00			NEW 肩甲骨ヨガ 18:30~19:15(45分) (吉武)	一つ一つ丁寧に。 正しい姿勢と健康な身体をGET	シェイプアップに効果的なエアロ♪			ヨガ① 18:15~19:15(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 19:30~20:30(60分) (吉武)	初めてのヨガ② 19:00~20:00(60分) (菅原)軽運動室2	NEW サーキットエアロ 19:00~20:00(60分) (八道)	格闘技×有酸素×筋肉コンディショニング Body Excite② 19:15~20:15(60分) (萬治)		立位中心。疲れやコリもほぐれる。 ヨガ② 19:30~20:30(60分) (吉武)
21:00	脂肪燃焼・ストレス発散に最適! Body Excite① 20:30~21:15(45分) (萬治)				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) (たまえ)	インナーマッスル中心。意識的な身体磨き☆ おやすみ前のピラティス 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② 20:45~21:30(45分) (吉武)

2022年 4月1日現在

対象：中学生以上
子ども向け
少人数教室

👣：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。

一回ごとの都度受講が出来ます。
45分教室：800円
60分教室：1,000円

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。

随時見学可能!

【麒麟レモンスタジアム 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



麒麟レモンスタジアム HP