2023年度 夏期（7～9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	土
	軽運動室1	軽運動室2	軽運動室1	軽運動室2	軽運動室1	会議室	軽運動室1	軽運動室2	軽運動室1	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）	肩こりの方・肩甲骨の動きを良くしたい方にオススメ 肩甲骨ヨガ① 10:00～11:00(60分) （吉武）	姿勢改善に効果的 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）	みんなで楽しく歌おう！ うたごえ教室 10:00～11:00(60分) （末富）	バレエの動きを取り入れた全身運動 バレトン 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）	曜日・時間変更 キッズスマイル （年々少・年長） 10:00～10:45(45分) （米山）
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）					曜日・時間変更 キッズラボ （年中・年長） 11:15～12:15(60分) （米山）
12:00										※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。
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 13:00～14:00(60分) （ちえ）		
14:00	★新教室 ZUMBA（ズンバ） 14:00～14:45(45分) （山根） 楽しく脂肪燃焼・体力向上		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 14:00～15:00(60分) （吉武）		いつまでも元気に歩けるように。 ウォーキングラボ 13:45～14:45(60分) （米山）				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										
16:00							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) （尾上）		キッズチャレンジ② （年少・年中・年長） 16:00～16:45(45分) （尾上） ゲーム感覚で運動の土台づくり	
17:00										
18:00			肩こりの方・肩甲骨の動きを良くしたい方にオススメ 肩甲骨ヨガ② 18:30～19:30(60分) （吉武）	正しい姿勢と健康な身体をGET ベーシックヨガ 19:00～20:00(60分) （菅原）	シェイプアップに効果的なエアロ♪ サーキットエアロ 19:00～20:00(60分) （村上）		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）		筋力・柔軟性・体力の向上に期待大 ヨガ① 18:30～19:30(60分) （吉武） 立位中心。疲れやコリもほぐれる。	
19:00	脂肪燃焼・ストレス発散に最適！ わくわくエアロ 19:30～20:15(45分) （萬治）		★新教室 ポップピラティス 19:45～20:30(45分) （川上） 楽しくボディーシェイプ						ヨガ② 19:45～20:45(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 20:30～21:15(45分) （萬治）				リフレッシュヨガ 20:15～21:15(60分) （菅原） ※代行 呼吸法～ほぐし～代謝up～リラックス		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）	整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）		
21:00										

2023年　6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

：燃焼

：初心者でもやりやすい

：ストレッチ

：筋トレ

定期登録
以下の金額×回数分
45分教室：500円
60分教室：600円
少人数教室：1500円
キッズラボ：880円
定期料金は別紙日程表を参照ください

一回ごとの都度受講。
一般の方
45分教室：800円
60分教室：1,000円
少人数教室：2000円

回数券受講
4,700円（税込）/ 6回
9,000円（税込）/ 12回

【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