

特別教室・ハーフレッスン

当日1回参加型の教室です。
 申込方法：事前申込は不要です。当日、**各教室開始時間の30分前までに**
 キリンレモンスポーツセンター受付にお越し下さい。
 ※ 定員を超える場合は、くじ引きにて抽選を行います。
 ※くじ引きは受付順でお引きいただきます。ご了承ください。

特別教室		曜日	教室名	対象	時間	定員	内容	開催カレンダー	料金/1回																					
月	リセット&メイキング			成人	14:00~15:00	25	身体の内側を鍛えて、より美しくキレイなボディラインを手に入れましょう！	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>X</td><td>X</td><td>15</td><td>22</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>X</td><td>X</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> </table>	1	X	X	X	18	25		2	1	X	X	15	22		3	1	X	X	15	22	29	600円
1	X	X	X	18	25																									
2	1	X	X	15	22																									
3	1	X	X	15	22	29																								
火	ステップエクササイズ			成人	12:15~13:15	30	ステップ台を使っての有酸素運動！リズムに合わせて踏み台昇り降り！	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>X</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td><td></td></tr> </table>	1	X	X	X	19	26		2	2	9	16	X			3	2	9	16	23	30		600円
1	X	X	X	19	26																									
2	2	9	16	X																										
3	2	9	16	23	30																									
水	モーニングヨガ			成人	9:30~10:30	20	正しい呼吸法とポーズで身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス	 <table border="1"> <tr><td>1</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td></tr> </table>	1	6	13	20	27		2	3	10	17	24		3	3	10	17	24	31	600円			
	1	6	13		20	27																								
	2	3	10		17	24																								
	3	3	10		17	24	31																							
エアロビクス初級			11:15~12:15	30	簡単なステップの組み合わせで運動不足解消！	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td></tr> </table>	1	6	13	20	27		2	3	10	17	24		3	3	10	17	24	31	600円					
1	6	13	20	27																										
2	3	10	17	24																										
3	3	10	17	24	31																									
b-iペルヴィス			18:50~19:50	20	簡単な動きで骨盤を中心に全身を鍛えます 腰痛・肩こりなどの解消が期待できます	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td>X</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> </table>	1	7	14	21	28		2	4	X	18	25		3	4	11	18	25		600円					
1	7	14	21	28																										
2	4	X	18	25																										
3	4	11	18	25																										
ボディシェイプ			20:15~21:15	20	バーベル×音楽で楽しく筋トレ♪ 全身をくまなく引き締めます	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td>X</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> </table>	1	7	14	21	28		2	4	X	18	25		3	4	11	18	25		600円					
1	7	14	21	28																										
2	4	X	18	25																										
3	4	11	18	25																										
木	健康体操			成人	11:30~12:15	30	ウォーキング、リズム体操、トレーニングなどを取り入れ、健康な身体づくりを目指します	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td>X</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> </table>	1	7	14	21	28		2	4	X	18	25		3	4	11	18	25		600円			
	1	7	14		21	28																								
2	4	X	18	25																										
3	4	11	18	25																										
大人のサッカースクール			19:45~20:55	20	FC東京のプロサッカーコーチによる成人向けのサッカー教室	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>X</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td>X</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> </table>	1	X	14	21	28		2	4	X	18	25		3	4	11	18	25		1200円					
1	X	14	21	28																										
2	4	X	18	25																										
3	4	11	18	25																										
金	ニコニコ元気体操	中高齢者		成人	9:30~10:30	30	無理なく楽しく笑顔で体操♪ 軽い強度で運動不足解消(中高齢者むけ)	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>X</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> <tr><td>2</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> </table>	1	X	8	15	22	29	2	5	12	19	26		3	5	12	19	26		600円			
	1	X	8		15	22	29																							
	2	5	12		19	26																								
3	5	12	19	26																										
ZUMBA			10:45~11:45	30	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>X</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> <tr><td>2</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> </table>	1	X	8	15	22	29	2	5	12	19	26		3	5	12	19	26		600円					
1	X	8	15	22	29																									
2	5	12	19	26																										
3	5	12	19	26																										
骨盤改善ストレッチ			12:15~13:15	30	骨盤の歪みを改善するストレッチを行います	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>X</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> <tr><td>2</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> </table>	1	X	8	15	22	29	2	5	12	19	26		3	5	12	19	26		600円					
1	X	8	15	22	29																									
2	5	12	19	26																										
3	5	12	19	26																										

※大人のサッカースクールは屋外の多目的運動広場での開催です

ハーフレッスン

曜日	教室名	対象	時間	定員	内容	開催カレンダー	料金/1回																		
水	バランスボール	成人	12:30~13:00	8	バランスボールには姿勢矯正や脂肪燃焼の効果もあるといわれています	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td></tr> </table>	1	6	13	20	27		2	3	10	17	24		3	3	10	17	24	31	350円
	1		6	13	20		27																		
2	3	10	17	24																					
3	3	10	17	24	31																				
簡単シェイプ	18:00~18:30	15	簡単筋トレで痩せやすい体づくりを目指します	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td></tr> </table>	1	6	13	20	27		2	3	10	17	24		3	3	10	17	24	31	350円		
1	6	13	20	27																					
2	3	10	17	24																					
3	3	10	17	24	31																				
木	お昼寝ストレッチ	成人	12:00~12:30	10	ゆったりとストレッチをおこない気分も身体もゆるめましょう	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td>X</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> </table>	1	7	14	21	28		2	4	X	18	25		3	4	11	18	25		350円
	1		7	14	21		28																		
2	4	X	18	25																					
3	4	11	18	25																					
ウェーブリング	13:00~13:30	10	ウェーブリングを使用して身体をほぐし肩こりや腰痛を緩和します	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td>X</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> </table>	1	7	14	21	28		2	4	X	18	25		3	4	11	18	25		350円		
1	7	14	21	28																					
2	4	X	18	25																					
3	4	11	18	25																					