

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カウンターにお越し下さい。

※ 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				14:00~15:00	30	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！		600円
火	ステップエクササイズ				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！		600円
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		600円
	エアロビクス初級			11:15~12:15	40	簡単なステップの組み合わせで運動不足解消！	600円		
	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	600円		
	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	600円		
木	健康体操				11:30~12:15	40	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		600円
	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		1200円	
金	ニコニコ元気体操	中高齢者			9:30~10:30	40	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)		600円
	ZUMBA	成人			10:45~11:45	40	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		600円
	骨盤改善ストレッチ			12:00~13:00	40	骨盤の歪みを改善するストレッチを行います <small>※4月から時間変更</small>	600円		

※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		350円
	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		350円
木	お昼寝ストレッチ		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		350円
	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		350円