

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。

情勢により開催予定が変更になる可能性があります。最新の情報はHP・ツイッターでご確認ください。

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	姿勢メンテナンス	成人			14:00~15:00	30	様々なアプローチで正しい姿勢を目指します。正しい姿勢を身につけて体型の変化を感じてみましょう。	<table border="1"> <tr><td>9</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td>4</td><td>X</td><td>X</td><td>18</td><td>25</td></tr> <tr><td>11</td><td>1</td><td>X</td><td>X</td><td>15</td><td>22 29</td></tr> </table>	9	X	X	X	27		10	4	X	X	18	25	11	1	X	X	15	22 29	600円
9	X		X	X	27																						
10	4		X	X	18	25																					
11	1		X	X	15	22 29																					
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！	<table border="1"> <tr><td>9</td><td>X</td><td></td><td>14</td><td>21</td><td>28</td></tr> <tr><td>10</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>X</td><td>30</td></tr> </table>	9	X		14	21	28	10	5	12	19	26		11	2	9	16	X	30	600円	
9	X			14	21	28																					
10	5		12	19	26																						
11	2		9	16	X	30																					
水	モーニングヨガ			9:30~10:30	20	正しい呼吸法とポーズで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！		<table border="1"> <tr><td>9</td><td>X</td><td>X</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> <tr><td>10</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>X</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> </table>	9	X	X	15	22	29	10	6	13	20	27		11	X	10	17	24		600円
	9	X	X	15	22	29																					
10	6	13	20	27																							
11	X	10	17	24																							
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>9</td><td>X</td><td>X</td><td>16</td><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>10</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>X</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> </table>	9	X	X	16	X	X	10	6	13	20	27		11	X	10	17	24		600円			
9	X	X	16	X	X																						
10	6	13	20	27																							
11	X	10	17	24																							
木	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>9</td><td>X</td><td>X</td><td>16</td><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>10</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>X</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> </table>	9	X	X	16	X	X	10	6	13	20	27		11	X	10	17	24		600円		
	9	X	X	16	X	X																					
10	6	13	20	27																							
11	X	10	17	24																							
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	<table border="1"> <tr><td>9</td><td>X</td><td>X</td><td>16</td><td>X</td><td>30</td></tr> <tr><td>10</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> </table>	9	X	X	16	X	30	10	7	14	21	28		11	4	11	18	25		600円			
9	X	X	16	X	30																						
10	7	14	21	28																							
11	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>9</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>10</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> </table>	9	X	X	X	X	X	10	7	14	21	28		11	4	11	18	25		1200円		
9	X	X	X	X	X																						
10	7	14	21	28																							
11	4	11	18	25																							
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)	<table border="1"> <tr><td>9</td><td>X</td><td>X</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> <tr><td>11</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> </table>	9	X	X	17	24		10	1	8	15	22	29	11	5	12	19	26		600円		
	9	X	X	17	24																						
	10	1	8	15	22		29																				
11	5	12	19	26																							
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	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	<table border="1"> <tr><td>9</td><td>X</td><td>X</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> <tr><td>10</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>X</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td></tr> </table>	9	X	X	15	22	29	10	6	13	20	27		11	X	10	17	24	31	350円
	9		X	X	15		22	29																	
10	6		13	20	27																				
11	X		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	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	<table border="1"> <tr><td>9</td><td>X</td><td>X</td><td>16</td><td>X</td><td>30</td></tr> <tr><td>10</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> </table>	9	X	X	16	X	30	10	7	14	21	28		11	4	11	18	25		350円	
	9	X	X	16		X	30																		
10	7	14	21	28																					
11	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	350円																					