

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				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>10</td><td>4</td><td>X</td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>X</td><td>X</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td></tr> <tr><td>12</td><td>6</td><td>X</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> </table>	10	4	X	18	25		11	X	X	15	22	29	12	6	X	20	27		600円	
10	4	X	18	25																								
11	X	X	15	22	29																							
12	6	X	20	27																								
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>10</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>X</td><td>9</td><td>16</td><td>X</td><td>30</td></tr> <tr><td>12</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> </table>	10	5	12	19	26		11	X	9	16	X	30	12	7	14	21	28		600円	
10	5	12	19	26																								
11	X	9	16	X	30																							
12	7	14	21	28																								
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>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> <tr><td>12</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>X</td></tr> </table>	10	6	13	20	27		11	X	10	17	24		12	1	8	15	22	X	600円
	10				6	13	20		27																			
	11				X	10	17		24																			
12	1	8	15	22	X																							
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>10</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>X</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>X</td></tr> </table>	10	X	X	X	X		11	3	10	17	24		12	X	8	15	22	X	600円					
10	X	X	X	X																								
11	3	10	17	24																								
12	X	8	15	22	X																							
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>10</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>X</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>X</td></tr> </table>	10	X	X	X	X		11	3	10	17	24		12	X	8	15	22	X	600円					
10	X	X	X	X																								
11	3	10	17	24																								
12	X	8	15	22	X																							
木	健康体操	成人			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>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> <tr><td>12</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>X</td></tr> </table>	10	7	14	21	28		11	4	11	18	25		12	2	9	16	23	X	600円	
	10				7	14	21	28																				
11	4	11	18	25																								
12	2	9	16	23	X																							
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>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> <tr><td>12</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>X</td></tr> </table>	10	7	14	21	28		11	4	11	18	25		12	2	9	16	23	X	1200円					
10	7	14	21	28																								
11	4	11	18	25																								
12	2	9	16	23	X																							
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>10</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>X</td></tr> <tr><td>11</td><td>5</td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>X</td></tr> </table>	10	1	8	15	22	X	11	5	12	19	26		12	3	10	17	24	X	600円	
	10	1	8	15	22	X																						
	11	5	12	19	26																							
12	3	10	17	24	X																							
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	成人			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>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> <tr><td>12</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>X</td></tr> </table>	10	6	13	20	27		11	X	10	17	24		12	1	8	15	22	X	350円
	10		6	13	20		27																		
11	X	10	17	24																					
12	1	8	15	22	X																				
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	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>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> <tr><td>12</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>X</td></tr> </table>	10	7	14	21	28		11	4	11	18	25		12	2	9	16	23	X	350円
	10		7	14	21		28																		
11	4	11	18	25																					
12	2	9	16	23	X																				
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																					