

# 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。

キリンレモンスポーツセンター 03-5860-0024

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>1</td><td><del>X</del></td><td><del>X</del></td><td><del>X</del></td><td>17</td><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>7</td><td><del>X</del></td><td><del>X</del></td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>7</td><td><del>X</del></td><td><del>X</del></td><td><del>X</del></td><td>28</td><td></td></tr> </table>	1	<del>X</del>	<del>X</del>	<del>X</del>	17	24		2	7	<del>X</del>	<del>X</del>	21	28		3	7	<del>X</del>	<del>X</del>	<del>X</del>	28		600円
1	<del>X</del>		<del>X</del>	<del>X</del>	17	24																								
2	7		<del>X</del>	<del>X</del>	21	28																								
3	7		<del>X</del>	<del>X</del>	<del>X</del>	28																								
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>1</td><td><del>X</del></td><td><del>X</del></td><td><del>X</del></td><td>18</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td><del>X</del></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>29</td><td></td></tr> </table>	1	<del>X</del>	<del>X</del>	<del>X</del>	18	25		2	1	8	15	22	<del>X</del>		3	1	8	15	22	29		600円	
1	<del>X</del>	<del>X</del>	<del>X</del>	18	25																									
2	1	8	15	22	<del>X</del>																									
3	1	8	15	22	29																									
水	モーニングヨガ			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><del>X</del></td><td><del>X</del></td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td><del>X</del></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	<del>X</del>	<del>X</del>	12	19	26		2	2	9	16	<del>X</del>			3	2	9	16	23	30		600円	
	1	<del>X</del>	<del>X</del>	12	19	26																								
	2	2	9	16	<del>X</del>																									
3	2	9	16	23	30																									
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	中高齢者			11:30~12:15	40	ウォーキング、リズム体操などを取り入れ 健康な身体づくりを目指します。	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td><td></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																									
ステップエクササイズ	成人			11:30~12:30	10	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																						
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><del>X</del></td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td><del>X</del></td><td><del>X</del></td><td></td></tr> </table>	1	<del>X</del>	13	20	27			2	3	10	17	24			3	3	10	17	<del>X</del>	<del>X</del>		1200円	
1	<del>X</del>	13	20	27																										
2	3	10	17	24																										
3	3	10	17	<del>X</del>	<del>X</del>																									
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>1</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td><del>X</del></td><td>18</td><td>25</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>11</td><td>18</td><td>25</td><td></td><td></td></tr> </table>	1	7	14	21	28			2	4	<del>X</del>	18	25			3	4	11	18	25			600円
	1	7	14	21	28																									
	2	4	<del>X</del>	18	25																									
3	4	11	18	25																										
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	10	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><del>X</del></td><td>12</td><td>19</td><td>26</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td><del>X</del></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	<del>X</del>	12	19	26			2	2	9	16	<del>X</del>			3	2	9	16	23	30		350円
	1		<del>X</del>	12	19	26																								
2	2		9	16	<del>X</del>																									
3	2	9	16	23	30																									
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				12:45~13:15	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>6</td><td>13</td><td>20</td><td>27</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td><td></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																									