

# 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>31</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>28</td><td></td><td></td></tr> </table> | 1            | <del>X</del> | <del>X</del> | <del>X</del> | 17 | 24 | 31 | 2 | 7  | <del>X</del> | <del>X</del> | 21           | 28 |   | 3 | 7  | <del>X</del> | <del>X</del> | 28           |    |       | 600円 |
| 1           | <del>X</del> |              | <del>X</del> | <del>X</del> | 17  | 24                               | 31  |   |              |              |              |              |    |    |    |   |    |              |              |              |    |   |   |    |              |              |              |    |       |      |
| 2           | 7            |              | <del>X</del> | <del>X</del> | 21  | 28                               |   |   |              |              |              |              |    |    |    |   |    |              |              |              |    |   |   |    |              |              |              |    |       |      |
| 3           | 7            |              | <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><del>X</del></td><td>12</td><td>19</td><td>26</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> | <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> | <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<br>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♪<br>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><del>X</del></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><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> | <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> | <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♪<br>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><del>X</del></td><td><del>X</del></td><td>12</td><td>19</td><td>26</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> | <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> | <del>X</del> | <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                    |         |                                  |   |    |              |              |              |    |    |    |   |   |    |    |              |  |  |   |   |    |    |    |    |  |      |