

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>X</td><td>X</td><td>16</td><td>23</td><td>30</td></tr> <tr><td>2</td><td>6</td><td>X</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>6</td><td>X</td><td>20</td><td>27</td><td></td></tr> </table> | 1 | X | X | 16 | 23 | 30 | 2 | 6 | X | 20 | 27 | | 3 | 6 | X | 20 | 27 | | 600円 |
| 1 | X | | X | 16 | 23 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 6 | | X | 20 | 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 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>1</td><td>X</td><td>X</td><td>17</td><td>24</td><td>31</td></tr> <tr><td>2</td><td>7</td><td>14</td><td>21</td><td>28</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>7</td><td>14</td><td>X</td><td>28</td><td></td></tr> </table> | 1 | X | X | 17 | 24 | 31 | 2 | 7 | 14 | 21 | 28 | | 3 | 7 | 14 | X | 28 | | 600円 | |
| 1 | X | X | 17 | 24 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 7 | 14 | 21 | 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 7 | 14 | X | 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 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>1</td><td>X</td><td>11</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></td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>X</td></tr> </table> | 1 | X | 11 | 18 | 25 | | 2 | 1 | 8 | 15 | 22 | | 3 | 1 | 8 | 15 | 22 | X | 600円 | |
| | 1 | X | 11 | 18 | 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 1 | 8 | 15 | 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 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 | | 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。 | | 600円 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ステップエクササイズ | 成人 | 11:45~12:45 | 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！ | <table border="1"> <tr><td>1</td><td>X</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>X</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>X</td></tr> </table> | 1 | X | 12 | 19 | 26 | | 2 | 2 | 9 | 16 | X | | 3 | 2 | 9 | 16 | 23 | X | 600円 |
| 1 | X | | 12 | 19 | 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 9 | 16 | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 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 | | 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 | <table border="1"> <tr><td>1</td><td>X</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></tr> <tr><td>3</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td>24</td><td>X</td></tr> </table> | 1 | X | 13 | 20 | 27 | | 2 | 3 | 10 | 17 | 24 | | 3 | 3 | 10 | 17 | 24 | X | 600円 |
| | 1 | | X | 13 | 20 | 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 10 | 17 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 3 | 10 | 17 | 24 | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 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 | <table border="1"> <tr><td>1</td><td>X</td><td>11</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></td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>8</td><td>15</td><td>22</td><td>X</td></tr> </table> | 1 | X | 11 | 18 | 25 | | 2 | 1 | 8 | 15 | 22 | | 3 | 1 | 8 | 15 | 22 | X | 350円 |
| 1 | X | | 11 | 18 | 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 1 | 8 | 15 | 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 1 | 8 | 15 | 22 | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 木 | お昼寝ストレッチ | | 13:00~13:30 | 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>1</td><td>X</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>X</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>2</td><td>9</td><td>16</td><td>23</td><td>X</td></tr> </table> | 1 | X | 12 | 19 | 26 | | 2 | 2 | 9 | 16 | X | | 3 | 2 | 9 | 16 | 23 | X | 350円 |
| 1 | X | 12 | 19 | 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 9 | 16 | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 2 | 9 | 16 | 23 | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |