

# スクール 10・11月

<b>健康体操</b> 月 / 13:30~14:30 チューブやマットを使って、全身の筋力強化を図ります。さらに音楽に合わせて楽しくステップ運動を行います。日常生活に必要な筋力の維持&体力UPを目指します。 【10月】7・21・28 【11月】4・11・18・25	<b>クロスエクササイズ</b> 水 / 13:30~14:30 シンプルな動きで体幹部やお尻まわりの筋力強化、心肺機能の向上を目指します。さらにヨガの動きを加えてしなやかさをUP。美しい姿勢を保ちたい方にオススメのクラスです。 【10月】2・9・16・23 【11月】6・13・20・27	<b>ビランクスヨーガ</b> 水 / 19:00~20:00 呼吸と動きを融合させたポーズを展開することで、バランス感覚を養い心と身体の調和を図ります。ヨガのポージングによって心身をリラックスさせる効果も期待できます。 【10月】9・16・23・30 【11月】6・13・20・27
<b>ボディバランス+テック</b> 木 / 13:45~14:45 ヨガ・太極拳・ピラティスなど多様な種類のポーズを音楽に合わせて行うエクササイズです。全身のバランスを整えながら、しなやかな身体づくりを目指します。 【10月】10・17・24・31 【11月】7・14・21・28	週1回定期的に カラダを動かせる  少人数だから 手厚い指導が受けられる  仲間と一緒に楽しめる	<b>ビューティーロコモ</b> 金 / 15:45~16:45 体幹トレーニングで身体を温めたり関節を動かすことで、アンチエイジングを図ります。美しさを保ちたい方にオススメのクラスです。 【10月】4・11・18・25 【11月】8・15・22・29

<b>SUPER ☆ SHINE 【キッズダンス】</b>		
木 / 15:20~16:20 <b>【リトルクラス】</b> 年少~年長 遊びを交えて体を動かす楽しさを学び、簡単なステップやリズムトレーニングを行います。幼児期に必要な運動機能の向上とダンスの初歩的動作を身につけるクラスです。	木 / 16:30~17:30 <b>基礎 【スタータークラス】</b> 小学生対象 小学1年生~6年生は、このクラスからスタートします。基本ステップを習得し、音楽に合わせて体を動かしていきます。ダンスの基礎を身につけるクラスです。 【10月】3・10・17・24・31 【11月】7・21・28	木 / 17:35~18:35 <b>応用 【ステップアップクラス】</b> 小学生対象 スタータークラスを経て、さらにレベルアップしたクラスです。応用ステップを習得し、様々なジャンルのダンスにチャレンジします。スキルアップを目指すクラスです。

スクールのご利用について	
新規申し込みの方 10,000円(税込) / 2ヶ月 ※申し込みはフロントにて受付中	継続利用の方 9,000円(税込) / 2ヶ月 ※継続期間は奇数月の1日~20日です (20日が休館日の場合は前日までとなります)

体験について	
体験料金 1,500円(税込) / 各クラス1回限り ※クラスの人数が定員に達し次第、受付を締め切ります	☎ ご予約・お問い合わせ ☎ <b>0799-22-6726</b>

# スポーツの秋を楽しもう

— 2ヶ月コースのスクールをご紹介 —

10・11月  
2024

## おとなのスクール 体験キャンペーン

※ 新規の方限定

**期間 >>> 10-11月・12-1月**

通常スクール料金 ▶ 10,000円(税込)/2ヶ月(8回まで)

**今なら!! キャンペーン中 ▶ 6,000円(税込)/2ヶ月で4回まで体験できる!**

5つのクラスから1つを選ぶ

体験日を選ぶ

体験する



月/13:30~  
健康体操

筋力&健康維持



水/13:30~  
クロス  
エクササイズ

体幹強化・筋力UP



水/19:00~  
ビランクス  
ヨーガ

柔軟性UP



木/13:45~  
ボディバランス

柔軟性UP・体幹強化



金/15:45~  
ビューティー  
ロコモ

身体の機能調整

### キャンペーン中はココが違う!!



通常の体験は1回限りのところ、4回まで体験できる!



体験後にスクールを申し込むと、新規申し込み料が1,000円OFF!!

※ 詳細は、裏面のスクール案内をご参照ください