



# 保土ヶ谷プール 第3期 スタジオ教室

## 9月1日(金) ~ 10月31日(火)



教室名	先生	曜日/時間	料金/回数	内容	レベル	教室名	先生	曜日/時間	料金/回数	内容	レベル
体目覚める簡単体操	土本	月 10:15~10:45	500円 1回	筋肉を適度に動かしながら血流をよくする体操です。	★	はじめてのパワーヨガ	西村	火 10:30~11:30	7,000円 7回	通常のヨガのレッスンよりトレーニング要素があり筋力・柔軟性向上を目指します。	★★
腹筋集中	土本	月 11:00~11:30	500円 1回	腰を痛めず、お腹まわりの筋肉を強化します。基本の腹筋運動を学べます。	★	優しいストレッチヨガ	高松	水 10:30~11:30		ヨガの基本の「キ」誰でもどなたでも始めやすいレッスンになっています！	★
椅子を使ったコンディショニングストレッチ	土本	月 11:45~12:15	500円 1回	椅子を使い無理なく全身をストレッチします。終わった後、スッキリします！	★	骨盤調整ヨガ	西村	金 11:15~12:15	9,000円 9回	日頃の疲れがたまりやすい骨盤周辺の筋肉を鍛えてのぼして緩めていきます。美しいウエストラインを整えましょう。	★
青空筋力アップ体操	土本	火 10:00~10:30	500円 1回	爽快な青空の下で伸び伸び体を動かしましょう！筋力をつけ、基本的な体の使い方を学べます。	★	カーディオフィットネスキックボクシング	滝沢	水 11:15~12:15	8,000円 8回	エアロビクスにキックやパンチを合わせた有酸素運動。全身のシェイプアップやストレスを発散したい方にオススメのクラスです。	★★~
腹筋ダンソレーション	土本	火 11:30~12:15	5,950円 7回	音楽に合わせて楽しく腹筋運動を行います！割れた腹筋を目指すトレーニングです！初めてのの方は前もって土本にご相談下さい	★★★	筋膜リリース	滝沢	水 12:25~13:25	8,000円 8回	第2の骨格の筋膜を緩めていきます。血流・呼吸・姿勢改善誰でもできる教室！	★
コンディショニング体操	土本	金 11:15~12:00	750円 1回	静かな呼吸と動きで姿勢と体調を整えます。運動初心者の方におすすめ！	★	バリエーションエアロ	鳥毛	木 9:15~10:15	8,000円 8回	毎週様々な動きを取り入れながら身体を動かします	★★
スローJog & Walk «初級クラス»	土本	火 10:45~11:15	500円 1回	いくらウォーキングしても痩せない方、おすすめ。脂肪燃焼を促し、体力を向上させる歩行・走りを習得します。初めての方は、参加する前日までに健康運動指導士 土本にご相談下さい(お電話または窓口にて承ります)	★	ZUMBA (ズンバ) (定員10名)	及川	月 11:30~12:30	9,000円 9回	ラテン系の音楽にのせたフィットネスエクササイズで、速い/遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなのが特徴です。	★★~
スローJog & Walk «LSDクラス»		金 10:15~11:00	750円 1回			木 10:00~11:00		8,000円 8回			
初級姿勢改善教室	土本	木 14:00~15:00	8,000円 8回	ストレッチだけでは矯正できない猫背や歪みを改善していきます。	★	キッズチアダンス①	SHINO	月 16:00~17:00	9,000円 9回	キレイに可愛くチアダンスを踊りませんか？ ①対象:未就学児 ②対象:小学生	★~
中級姿勢改善教室	土本	木 12:45~13:45	8,000円 8回	矯正できない猫背や歪みを改善していきます！歪みの傾向と対策を具体的にお伝えします	★★	キッズチアダンス②	SHINO	月 17:00~18:00	9,000円 9回		
ファンクショナルサーキット (定員6名)	土本	木 10:30~11:30	8,000円 8回	筋肉の柔軟性を養い強化します。正しい動作を身につけて効率よくカロリーを燃焼していきます	★★	HIPHOPダンス①	KEIKO	金 16:00~17:00	9,000円 9回	かっこよくキレイなDanceを踊りましょう！	★~
		木 11:30~12:30	8,000円 8回			HIPHOPダンス②		金 17:00~18:00	9,000円 9回		
ピラティス (定員8名)	西村	月 10:00~11:00	9,000円 9回	インナーマッスを鍛えてバランスのとれた体をつくります。誰でも無理なくできるエクササイズです。	★~	テーマパークダンス①	MIO	月 16:00~17:00	9,000円 9回	バレエの基礎からまんんでいきテーマパークの音楽に合わせて楽しくダンスを踊ります！	★~
						テーマパークダンス②		月 17:00~18:00	9,000円 9回		



教室スケジュール

	9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
月曜日		ピラティス		ZUMBA				キッズチアダンス①	キッズチアダンス②
		体目覚める簡単体操	腹筋集中	椅子を使ったストレッチ				テーマパークダンス①	テーマパークダンス②
火曜日		青空体操	Walk & Jog 体操	はじめてのパワーヨガ					
				腹筋ダンソレーション					
水曜日				カーディオフィットネス キックボクシング			筋膜リリース		
				優しいストレッチヨガ					
木曜日		ZUMBA			中級姿勢改善教室		初級姿勢改善教室		
	バリエーションエアロ	ファンクショナルサーキット①	ファンクショナルサーキット②						
金曜日		work & Jog 体操	骨盤調整ヨガ				HIPHOPダンス①	HIPHOPダンス②	
		カーディオフィットネス キックボクシング	コンディショニング体操						
土曜日									

全教室日程(全8~9回)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
全9回	全7回	全8回	全8回	全9回	全9回
9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月1日	9月2日
9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月8日	9月9日
9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月15日	9月16日
9月25日	10月3日	9月27日	9月28日	9月22日	9月23日
10月2日	10月10日	10月4日	10月5日	9月29日	9月30日
10月9日	10月17日	10月11日	10月12日	10月6日	10月7日
10月16日	10月31日	10月18日	10月19日	10月13日	10月14日
10月23日		10月25日	10月26日	10月20日	10月21日
10月30日				10月27日	10月28日

# 1次募集期間

## 8月4日(金) ~ 8月17日(木)

抽選または閉講になった場合にはこちらからご連絡させていただきます。

# 1次募集お支払期間

## 8月21日(月) ~ 8月27日(日)

期間内にお支払頂けない場合キャンセル扱いとさせていただきます。

2次募集は8月21日(月) ~ 空きクラスのみ先着順となります。

### ◎インターネットでの申し込み方法

- ①ホームページの教室申し込みページからフォームに必要事項を入力し、送信してください。
- ②抽選を行い、メールにて結果を送信いたします。メール受信設定をしている方は「kssc.hodogaya.pool@gmail.com」からメールが受信できるように設定の変更をお願いします。  
\*2次募集については、インターネットでの受付は行いません。

### ◎窓口での申し込み方法

(受付時間は16時までです)

- ①当館にご来訪頂き、所定の申込用紙に記入して頂きます。
- ②一次募集で定員数が上回った場合、抽選を行います。  
※希望教室にお入り頂けない場合のみご連絡致します。
- ③二次募集は8月21日(月)より 空きのあるクラスは、先着順にてお申込みいただけます。

### 【教室申込注意事項】

- ①入金後のお客様の都合による返金及びクラスの変更はできません。予めご了承ください。
- ②各教室申込人数が5名未満の場合、開催中止になる場合がございます。
- ③教室をお休みされる場合は、教室開始前までにご連絡をお願いします。
- ④お休みされた分は、振替としてご利用いただけます。振替は受講期間内にご利用ください。
- ⑤盗難防止のためロッカー(50円/1回)を使用し、必ず鍵をかけて下さい。