保土ケ谷プール　第1期スタジオ教室　4月7日(月) ~ 6月30日(月)

教室名	先生	曜日／時間		料金／回数		内　容	レベル
簡単体操	土本	月	10:30~11:00	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。	★
腹筋集中	土本	月	11:15~11:45	500円	1回	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。	★
椅子を使ったストレッチ	土本	月	12:00~12:30	500円	1回	椅子を使い無理なく全身をストレッチします。	★
リズム体操	土本	火	10:00~10:45	850円	1回	ラジオ体操の動きを基本にしたリズム体操。	★
腹筋ダンソレーション	土本	火	11:00~11:45	7,600円	8回	強度高め。初めて参加する前に土本にご相談下さい。音楽に合わせ楽しく腹筋運動！	★★★
コンディショニング体操	土本	金	10:15~11:00	850円	1回	静かな呼吸と動きで姿勢と体調を整えます。初心者の方おすすめ。	★
スローJOG&WALK	土本	火	12:00~12:30	500円	1回	●歩いても痩せない方におすすめです。 ●ノルディックウォーキングは姿勢を良くしながらダイエット効果ものぞめる歩き方。 （第1・第3金曜日実施）	★
JOG&ノルディックウォーキング		金	11:15~12:00	850円	1回		
初級 姿勢改善教室	土本	木	14:00~15:00	13,200円	12回	猫背や歪みを予防改善する為のアクティブストレッチを行います。	★
中級 姿勢改善教室	土本	木	12:45~13:45	13,200円	12回	猫背やゆがみを予防改善する筋トレをメインに行います。	★★
ファンクショナルサーキット（定員6名）	細川	木	10:30~11:30	13,200円	12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効率よくカロリーを燃焼していきましょう	★★
			11:30~12:30	13,200円	12回		
ピラティス（定員8名）	西村	月	10:00~11:00	13,200円	12回	インナーマッスルを鍛えバランスのとれた体をつくります。	★

教室名	先生	曜日／時間		料金／回数		内　容	レベル
はじめてのパワーヨガ	西村	火	10:30~11:30	8,800円	8回	通常のヨガよりトレーニング要素があり、筋力・柔軟性向上させます。	★
骨盤調整ヨガ	西村	金	11:15~12:15	13,200円	12回	日頃の疲れがたまりやすい骨盤周辺の筋肉をうごかします	★
はじめてエアロ♪	髙橋	水	10:15~11:15	13,200円	12回	初心者歓迎！気持ちよく汗をかいて脂肪燃焼しましょう！	★
からだととのえヨガ	emu（エム）	水	11:15~12:15	13,200円	12回	たっぷり呼吸をしながら丁寧に体を動かし、体を整えます。	★
HIPHOPダンス①	SoRa（ソラ）	金	16:00~17:00	13,200円	12回	カッコよく!!! キレッキレのダンスを踊りましょう！ 初めてダンスをする人ダンスうまくなりたい人！！大募集！	★
HIPHOPダンス②			17:00~18:00	13,200円	12回		
ジャズダンス①5歳~3年生	AIRI（アイリ）	木	16:00~17:00	13,200円	12回	ジャズダンスはバレエの動きが基本となるため運動機能や体の正しい使い方を学べます！	★
ジャズダンス②4年生~中学生			17:00~18:00	13,200円	12回		
テーマパークダンス①	MIO（ミオ）	月	16:00~17:00	13,200円	12回	バレエの基礎から学び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			17:00~18:00	13,200円	12回		