

# ゴールデンウィーク 【WEB】お申込み教室

4月17日（日）10時より先着順にて受付開始（定員になり次第キャンセル待ちとなります）



各500円

お支払期限…教室参加3日前までです

※支払い後のご返金は出来ませんので予めご了承ください

WEB申込はこちら

	講師	対象	定員	内容	
4/29 金・祝	ステップ75 9:15~10:30	中野	高校生以上	25名	75分間、昇降運動を取り入れたエアロビクス しっかり運動したい方にオススメです
	パワーヨガ 10:45~12:00	中野	高校生以上	35名	ヨガブロックを使ってポーズを深めていきます
4/30 土	ランアタック 11:15~12:15	中山	高校生以上	35名	コアトレーニングに有酸素運動を 取り入れた高強度レッスンです
	バーベルサーキット 12:30~13:30	中山	高校生以上	20名	バーベルトレーニングの基礎と 有酸素運動を繰り返し行います
	チェア&マットヨガ 13:45~14:45	akiko	高校生以上	35名	イスでもマットでも好みに合わせてできます
5/1 日・祝	ステップ&サーキット エクストラバージョン 10:45~11:45	佐藤	高校生以上	25名	ステップ台の昇降運動とチューブトレーニングを 交互に行い脂肪燃焼や筋力アップを目指す
5/2 月	親子エアロ 9:30~10:30	富澤	2才から 未就学児	18組	親子でも！おじいちゃん・おばあちゃんでも！ 一緒に楽しく身体を動かしてみよう （保護者1名につきお子様2人まで）
	親子DEボール遊び運動 15:30~16:30	二ノ宮	年少 年中	10組	投げる・蹴る・キャッチなど基本動作を 遊びながら親子で楽しく学びます
5/5 木・祝	ステップ初級 13:30~14:30	田辺	高校生以上	25名	昇降運動を取り入れたエアロビクス 初めてでも気軽に参加できます