

# 【ゴールデンウィーク】スタジオスケジュール

4月29日(月・祝)～5月6日(月・振)

レッスン詳細 (通常プログラムに組み込まれていないレッスンの詳細です)

年中・年長				WEB申込教室 各500円
日程	申込日	教室名	定員	内容
4/29	4/8 (月) 10時 ～	体カづくり運動・マット	20	種々の運動を通して体カづくりや、リズム感を養います。初歩的な運動から技術向上を目指します。マットは後転と側転を練習します。
5/1		苦手克服【鉄棒】	20	逆上がりの練習をします。【蹴り上げ・引き寄せ・振り上げ】補助板を使用しながら3つのポイント習得を目指します。
5/3		体カづくり運動・とび箱	20	種々の運動を通して体カづくりや、リズム感を養います。初歩的な運動から技術向上を目指します。とび箱は開脚とびを練習します。
5/6		ドッジボール教室	30	投げる・取る等の基本運動からゲームにつなげます。

小学1年生～6年生				WEB申込教室 各500円
日程	申込日	教室名	定員	内容
4/29	4/8 (月) 10時 ～	苦手克服【とび箱】	20	開脚とびの練習をします。怖さを払拭できれば飛躍的に上手になります。コーチが勇気を後押しします！
5/1		苦手克服【鉄棒】	20	逆上がりの練習をします。【蹴り上げ・引き寄せ・振り上げ】補助板を使用しながら3つのポイント習得を目指します。
5/6		ドッジボール教室	30	基本運動のあと2ボールドッジや王様ドッジ、かくれんぼドッジなどのゲームを行います。

小学3年生～6年生				WEB申込教室 800円
日程	申込日	教室名	定員	内容
5/3	4/8 10時～	バク転チャレンジ	20	※倒立・前方ブリッジ・後方ブリッジができる子 出来たらかっこいい!! チア・ダンスにもつながります。レベルに応じて手順を1つずつ指導します。

【一般公開型】小学生体操 ※申込は前日20時～				WEB申込教室 50円
日程	申込日	教室名	定員	内容
5/2	5/1 20時～	小学生体操	30	月・木開催の通常一般公開型教室です

一般【高校生相当以上】 当日受付 各210円			
日程	教室名	定員	内容
4/30	ヨガ	45	呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えていきます。ストレスや疲労を取り除く効果も期待できます！
4/30	美ボディ コンディショニング	20	道具を使い体をほぐした後、簡単なストレッチを行って、美しいボディラインを目指しましょう。どなたでもご参加いただけます。
5/1	ジャズダンス	30	ダンスのベースとなるエクササイズをしっかりと行い、後半はコンビネーションで楽しく踊ります！
5/2	肩こり腰痛改善 &ストレッチ	35	動的・静的ストレッチで各部位の可動域を広げ全身のバランスを整えます。
5/2 5/5	背骨 コンディショニング	35	腰痛や猫背で悩んでいる方 仙骨を正しい位置に戻すことで様々な症状を改善していきます。 バランスの良い身体づくりを目指していきましょう！
5/3	ラララ サーキット ライト	16	イスに座り、筋力トレーニング・有酸素運動・脳トレをリズムに合わせて行います。運動を楽しく行いたい方向けのプログラムです！
5/3	肩こり腰痛 予防体操	45	全身のストレッチと筋力アップ運動を行います。 初心者でもご参加いただけます！

- WEBで申込後、参加日の3日前までにお支払いください
- お支払い期限を過ぎますと自動キャンセルとなりますのでご了承ください

WEB申込はこちら

