

一般男女向け教室

◆歪み改善 骨盤体操!

自分の体の歪みを見つけながら正しい姿勢を身につけましょう。簡単な骨盤の体操で、使っていない体の奥の筋肉を目覚めさせます。

※ライブ配信によるオンライン参加も可能です。お気軽にお問い合わせください。

■全11回 ■¥18,100(税込) ■水曜日 ■18歳以上男女
■7月7.14.21.28 8月4.18.25 9月1.8.15.22

【GE701】 13:30-14:30

◆シェイプアップトレーニング

サーキット形式で、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、心拍数を上げながらトレーニングをしていきます。ダイエットをお考えの方、体力をつけたい方にオススメです。

■全11回 ■¥18,100(税込) ■火曜日 ■18歳以上男女
■7月6.13.20.27 8月3.17.24.31 9月7.14.21

【GE731】 17:45-18:45

◆コアトレーニング

コア(体幹部)の強化を中心に全身のトレーニングを行います。動きのあるトレーニング方法や、日常生活でも意識できるように運動方法を取り入れ正しく強化することで、姿勢の改善・腰痛・肩こりなど、様々な症状の予防・改善効果が期待できます。

■全11回 ■¥18,100(税込) ■火曜日 ■18歳以上男女
■7月6.13.20.27 8月3.17.24.31 9月7.14.21
【GE721】 ①14:00-15:00
【GE722】 ②15:15-16:15
【GE723】 ③16:30-17:30

◆HIPHOP/KPOP ダンス

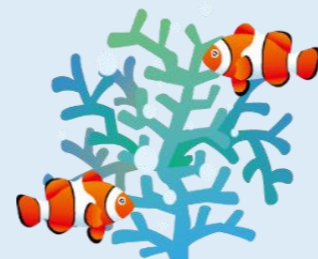
Justin Bieber(ジャスティンビーバー)やAriana Grande(アリアナグランデ)などの有名な洋楽や邦楽、BTS、SEVENTEEN、NiziU、TWICE、BLACKPINKなど、毎月曲を変え、様々なアーティストの曲を使っています。

■全11回 ■¥18,100(税込) ■月曜日
■7月5.12.19.26 8月2.16.23.30 9月6.13.27

【DA701】 小学生 初級クラス ①16:30-17:30
【DA702】 小学生 中級クラス ②17:40-18:40
【DA703】 中学生以上女性限定 ③18:50-19:50

■全11回 ■¥18,100(税込) ■木曜日
■7月1.8.15.22 8月5.19.26 9月2.9.16.30

【DA704】 小学生 初級クラス ①16:30-17:30
【DA705】 小学生 中級クラス ②17:40-18:40
【DA706】 中学生以上女性限定 ③18:50-19:50



シニア向け教室

◆プレミアム生き生き体操

身体の動かし方を理解して効果的なストレッチと筋トレを行います。毎日を活動的に過ごしたい方、筋力の低下が気になる方、お待ちしております。

■全11回 ■¥18,100(税込) ■月曜日
■65歳以上男女
■7月5.12.19.26 8月2.16.23.30 9月6.13.27

【SR701】 ① 9:00-10:00
【SR702】 ②10:10-11:10
【SR703】 ③11:20-12:20

◆シニアのんびりヨガ

痛いところがあるのに、お医者さんには「運動しましょう」と言われた方、大歓迎です。一緒に心と体の改善を目指し、笑顔を取り戻しましょう。

■全11回 ■¥18,100(税込) ■木曜日
■65歳以上男女
■7月1.8.15.22 8月5.19.26 9月2.9.16.30

【SR731】 ①11:00-12:00
【SR732】 ②12:15-13:15

◆シルバー筋トレ

いつまでも元気な体を維持するため、動きは簡単だけどしっかりと負荷をかけたトレーニング方法や、脳を活性化させるための運動を行います。

■全12回 ■¥19,800(税込み) ■土曜日
■60歳以上男女
■7月3.10.17.24.31 8月7.21.28 9月4.11.18.25

【SR711】 9:45-10:45

カルチャー教室



◆純銀粘土で作るシルバーアクセサリ

純銀粘土を使って造形し、焼いて磨くと純銀のアクセサリになります。最初の作品は教室時間内で焼き終わるので当日のうちに持ち帰れます。慣れてきたら難易度を上げた好きなアクセサリも作れます。

■全6回 ■¥13,900(税込・材料費込) ■水曜日 ■18歳以上男女
■7月7.21 8月18 9月1.15.22
【KA731】 9:45-11:45

◆ハワイアンキルト

初期は横13cm×高さ12cm×マチ5cmのヤシの木のポーチを作ります。受講を継続する方はオリジナルなものを作ってください(その場合は別途教材費が必要です)。

■全6回 ■¥13,900(税込・材料費込) ■火曜日 ■18歳以上男女
■7月6.20 8月3.17 9月7.21
【KA721】 10:00-12:00

◆声楽(月2回開催)

各クラス定員2名の教室です。コンコーネ、またはイタリア歌曲からお選びいただけます。参加の際は必ず不織布のマスクをご着用ください。※別途教材費がかかる場合がございます。

■全6回 ■¥16,500(税込) ■火曜日 ■18歳以上男女
■7月13.27 8月24.31 9月14.28
【KA701】 ①9:15-9:45
【KA702】 ②10:00-10:30

■全6回 ■¥16,500(税込) ■木曜日 ■18歳以上男女
■7月1.15 8月5.19 9月2.16
【KA703】 ①9:30-10:00
【KA704】 ②10:15-10:45

女性限定教室

◆パワーリフレッシュYOGA ★★★★★

立位のポーズを中心に全身を積極的に動かします。太陽礼拝を繰り返し行うことで呼吸の深まりを味わいます。疲れをリフレッシュした心で休日を迎えましょう。

※ライブ配信によるオンライン参加も可能です。お気軽にお問い合わせください。

■全11回 ■¥18,100(税込) ■金曜日 ■18歳以上女性
■7月2.9.16.30 8月6.20.27 9月3.10.17.24
【LA731】 18:00-19:00

◆リラックスYOGA ★

座位のポーズを中心に全身をまんべんなく動かします。月礼拝を行うことで呼吸の深まりを味わいます。緊張と弛緩を繰り返し行うことで自律神経のバランスを整えます。質の良い睡眠を手に入れましょう。

※ライブ配信によるオンライン参加も可能です。お気軽にお問い合わせください。

■全11回 ■¥18,100(税込) ■金曜日 ■18歳以上女性
■7月2.9.16.30 8月6.20.27 9月3.10.17.24
【LA741】 19:15-20:15

◆ナイトヨガ ★★★

基本のポーズを中心に行き、リラックスするために呼吸で心と身体をつないでいきます。ヨガ初心者・体の硬い方・運動が苦手な方・よく眠れない方にこそ受けていただきたいレッスンです。

※ライブ配信によるオンライン参加も可能です。お気軽にお問い合わせください。

■全9回 ■¥14,800(税込) ■水曜日 ■18歳以上女性
■7月7.14.21 8月4.25 9月8.15.22.29
【LA791】 ①18:30-19:30
【LA792】 ②19:45-20:45

◆マスクでピラティスストレッチ

【都度参加教室です】ピラティスのエクササイズを体を伸ばしながら整えていきます。マスクを着けていても苦しくない程度のゆったりとした動きを行います。

■全6回 ■¥2,750(税込)/1回 ■18歳以上女性

■月曜日 ■7月5.19 8月2.16 9月6.13
【LA712】 13:30-14:00
■火曜日 ■7月13.27 8月24.31 9月14.28
【LA711】 11:15-11:45

◆筋膜リリース&インナープレス

ほぐす&鍛えるが同時に行えるレッスン。筋膜リリースで可動域を広げ深く勢いのある呼吸を利用してインナーマッスルを鍛えます。肩こり・腰痛・歪み・むくみ・ぽっこりお腹が気になる方にオススメです。

※ライブ配信によるオンライン参加も可能です。お気軽にお問い合わせください。

■全6回 ■¥9,900(税込) ■水曜日 ■18歳以上女性
■7月14.28 8月4.25 9月8.29
【GE712】 ①9:10-10:10
【GE713】 ②10:30-11:30

■全9回 ■金曜日 ■18歳以上女性
■7月2.16.30 8月6.20.27 9月3.10.17
【GE714】 ①9:20-10:20 ■¥14,800(税込)
【GE711】 ②10:45-12:15 ■¥17,800(税込)

