



大人フロア教室



	教室名	時間	受講料	定員	内容	日程
火	身体調整ストレッチ	10:00~10:55	3,520円	30名	肩・腰を中心に動かして、全身の筋肉をほぐしていきます。	7/23 8/6 8/20 8/27
	キックボクシングエクササイズ	11:10~12:05	4,400円	30名	キックボクシングの要素を取り入れたエクササイズです。	7/23 7/30 8/6 8/20 8/27
	ダンススポーツ(社交ダンス)	13:00~13:55	4,950円	20名	初心者向けの社交ダンス教室です。簡単なステップから丁寧に指導します。服装は運動できる服装でOKです。	7/23 7/30 8/6 8/20 8/27
	大人の為のパレエ教室	19:00~19:55	4,400円	12名	パレエが初めての方でも大丈夫！ゆっくりと進めていきますので優雅に楽しく踊りましょう。	7/23 7/30 8/6 8/20 8/27
	マットサイエンス with ヨガ&ピラティス	20:10~21:05	4,400円	30名	体幹部を意識することで、身体を安定させ、姿勢の改善や健康増進を目指します。	7/23 7/30 8/6 8/20 8/27
水	ウェーブストレッチ	9:50~10:40	4,400円	30名	ウェーブリングを使いゆっくりと全身ストレッチをします。	7/24 7/31 8/7 8/21 8/28
	ピラティス	10:00~10:55	4,400円	40名	インナーマッスルを刺激し、姿勢の矯正・腰痛・肩こりの予防、美しいボディラインを作ります。	7/24 7/31 8/7 8/21 8/28
	バランスコンディショニング®ストレッチ	12:50~13:40	4,400円	30名	自分の身体に向き合い、安心、安全に無理なくご自身の可動域の中で気持ちよく伸びを感じながら、いつまでも歩き続けられるカラダをつくります。	7/24 7/31 8/7 8/21 8/28
	太極拳	13:00~13:55	4,400円	20名	中国で始められた拳法で、円を描くようなゆっくりした動作を深呼吸に合わせて行う健康法です。	7/24 7/31 8/7 8/21 8/28
	バランスコンディショニング®チェア①	14:10~15:05	4,400円	30名	医学的根拠に基づいた関節に負担のないトレーニングを行い、肩・膝・腰などの痛みを予防改善します。	7/24 7/31 8/7 8/21 8/28
木	シェイプキックエクササイズ	19:00~19:55	4,400円	20名	キックボクシングの要素を取り入れた脂肪燃焼と筋力アップしていく有酸素系クラスです。	7/24 7/31 8/7 8/21 8/28
	ベルビク・ストレッチ	20:10~21:05	4,400円	20名	ベルビク(骨盤)を支えている筋肉(インナーマッスル)を動かす事によって調整正しい位置にリセットしていく事を目的とします。	7/24 7/31 8/7 8/21 8/28
	やさしいヨガと呼吸法	9:00~9:50	1,760円	20名	初心者の方を対象にしたやさしい内容ですので、体力に自信のない方、身体が硬いという方にオススメです。	8/22 8/29
	ヨガ	10:00~10:55	1,760円	30名	正しい呼吸法と一連のポーズにより体の内側から鍛え、美しい身体を作っていきます。	8/22 8/29
	ベルビクストレッチ	11:05~12:00	1,760円	25名	ベルビク(骨盤)を支えている筋肉(インナーマッスル)を動かす事によって調整正しい位置にリセットしていく事を目的とします。	8/22 8/29
金	ハワイアンフラダンス	13:00~13:55	4,950円	20名	ハワイの海、空、自然、花の好きな女性を対象に、笑顔で踊ってリフレッシュしていきます。	7/25 8/1 8/8 8/22 8/29
	シェイプアップヨガ	19:00~19:55	3,520円	20名	一連のポーズにより、筋肉や内臓といった深い層まで刺激し、健康で美しい身体を作ることが出来ます。	8/1 8/8 8/22 8/29
	有酸素&コアトレーニング	20:00~20:55	4,400円	20名	シェイプアップ・筋力アップ・基礎代謝を向上させるトレーニングを行います。	7/25 8/1 8/8 8/22 8/29
	大人の為のパレエ教室	10:00~10:55	4,400円	12名	パレエが初めての方でも大丈夫！ゆっくりと進めていきますので優雅に楽しく踊りましょう。	7/26 8/2 8/9 8/23 8/30
	整体ストレッチ	11:05~12:00	3,520円	20名	簡単なボディケアとストレッチで普段使わない筋肉までしっかり動かして身体を整えます。	7/26 8/2 8/9 8/30
NEW	バランスコンディショニング®チェア②	12:30~13:25	4,400円	30名	医学的根拠に基づいた関節に負担のないトレーニングを行い、肩・膝・腰などの痛みを予防改善します。	7/26 8/2 8/9 8/23 8/30
	有酸素&かんたん筋トレ	10:00~10:55	4,400円	20名	体力向上を目的とする有酸素運動と、誰でも簡単に行える筋力トレーニングを行います。	7/26 8/2 8/9 8/23 8/30
	パレトン ソール・シンセシス	11:05~12:00	4,400円	20名	フィットネス&パレエ&ヨガの要素を融合した新感覚エクササイズ。筋力・柔軟性を高めましょう。	7/26 8/2 8/9 8/23 8/30
	リラックスヨガ	12:00~12:55	4,400円	20名	ゆっくりした自然な動きをベースに、心と身体の内側からリラックスしていきます。	7/26 8/2 8/9 8/23 8/30
	パレトン ソール・シンセシス	19:00~19:50	4,400円	20名	フィットネス&パレエ&ヨガの要素を融合した新感覚エクササイズ。筋力・柔軟性を高めましょう。	7/26 8/2 8/9 8/23 8/30
ZUMBA®	20:00~20:55	4,400円	30名	ラテン系の音楽とダンスを融合した燃焼系ダンスフィットネスです。	7/26 8/2 8/9 8/23 8/30	

6月29日(土)10:00~取手グリーンスポーツセンター総合受付にて申込受付開始!!