

# スタジオ教室

第3期 9月1日(水)～10月31日(日)

## ★スタジオ教室スケジュール表

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	内容	講師	内容	講師	内容	講師	内容	講師	内容	講師	内容	講師
9:30～							バージョン					
10:00～	ピラティス	からだ目覚める 簡単体操 腹筋集中	ファンクショナル サーキット	WALK & JOG & 体操	青空体操	ピラティス	ズンバ	エアロ	カーディオ フィットネス キックボクシング	WALK & JOG & 体操	ズンバ	
11:00～	ズンバ	椅子を使った 子役の体操	ファンクショナル サーキット	パワー ヨガ	カーディオ フィットネス キックボクシング				リフレッシュ ヨガ	コンデショ ニング 体操		
12:00～	スタジオエクササイズ +アクアウォーキング					中級姿勢改善教室	ピラティス					
13:00～												
14:00～		出願収納式シークレット ウォーキング				初級姿勢改善教室						
15:00～						キッズ チアダンス①						
16:00～	テーマパーク ジャズダンス					キッズ チアダンス②	HIPHOP キッズダンス					
17:00～	テーマパーク ジャズダンス					キッズ チアダンス③	HIPHOP キッズダンス					

### ★第3期教室カレンダー

教室日程全(5～9)回	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目
月曜日	9/6	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25		
火曜日	9/7	9/21	10/5	10/12	10/19				
水曜日	9/1	9/8	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	
木曜日	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28
金曜日	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29
土曜日	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30

## 1次募集 8月1日(日)～8月8日(日)

### ★教室申し込み方法

①インターネットでの申し込み方法 ※受付時間は16:00までです インターネット

- ①ホームページの教室申し込みページからフォームに必要事項を入力し、送信してください。
- ②抽選を行い、メールにて結果を送信いたします。メール受信設定をしている方は「kssc.hodogaya.pool@gmail.com」からメールが受信できるように設定の変更をお願いします。



③窓口での申し込み方法 ※受付時間は16:00までです。

- ①当館にご来訪頂き、所定の申込用紙に記入して頂きます。
- ②一次募集で定員数が上回った場合、抽選を行います。※希望教室にお入り頂けない場合のみご連絡致します。
- ③二次募集は8月16日(月)より空きのあるクラスは、先着順にてお申込みいただけます。

### 1次募集お支払期間

8月16日(月)～23日(月)

※23日までにお支払い頂けないとキャンセル扱いとさせていただきます。

わくわく楽しいプログラムがいっぱい!!

## ★スタジオ教室(定員12名)

教室名	曜日/時間	料金/回数	内容	レベル
カラダ目覚める簡単体操	土本 月 10:00～10:30	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 10:45～11:15	500円 1回	お腹まわりの筋肉を強化し、腰をケアします	★
椅子を使ったコンディショニングス	土本 月 11:30～12:00	500円 1回	椅子を使い無理なく全身をストレッチします。	★
シークレットウォーキング	土本 月 14:15～14:45	500円 1回	骨盤底筋を鍛え、出た腹を「収納」するジョギングと同じ効果も得る画期的な歩き方!	★
青空体操	土本 火 10:00～10:30	500円 1回	コロナ禍においても「窓」の心配なく、爽快な青空の下で伸び伸びと体を動かしましょう!	★
コンディショニング体操	土本 金 11:15～12:00	750円 1回	静かな呼吸と動きで姿勢と体質を整えます。	★
Walk & Jog & 体操	土本 火 10:45～11:15	500円 1回	走るのが苦手な方も歩いて参加OK! 血流・筋力ともにアップし姿勢改善も期待できます!	★
スタジオエクササイズ+アクアウォーキング	土本 月 12:30～13:45	7,000円 7回	スタジオで体操の後、水中でリラックスしながら心肺機能向上! 姿勢改善・鬱に効果あり!	★
初級姿勢改善教室	土本 木 13:45～14:45	9,000円 9回	ストレッチだけでは矯正できない猫背や歪みを改善していきましょう。	★
中級姿勢改善教室	土本 木 12:30～13:30	9,000円 9回	矯正できない猫背や歪みを改善していきましょう。歪みの傾向と対策を具体的に伝えます	★★
ファンクショナルサーキット(定員6名)	登亀 火 10:00～11:00	5,000円 5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	★★
ピラティス	MOE 月 10:00～11:00	7,000円 7回	体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体をつくります。誰でも無理なく取り組めるエクササイズです。	★～
	板橋 火 13:00～14:00	5,000円 5回		★～
	MOE 金 12:30～13:30	9,000円 9回		★～
	久代 水 10:00～11:00	8,000円 8回		★～
パワーヨガ	西村 火 11:30～12:30	5,000円 5回	通常のヨガのレッスンよりトレーニング要素があり筋力・柔軟性向上を目指します。	★★
リフレッシュヨガ	西村 金 11:15～12:15	9,000円 9回	ゆっくりとした呼吸と一緒に全身をストレッチしていきましょう! スミングの後にオススメです。	★
ズンバ(Zumba)	及川 月 11:30～12:30	7,000円 7回	ラテン系の音楽にのせたフィットネスエクササイズで、速い/遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなのが特徴です。	★★～
	及川 木 10:00～11:00	9,000円 9回		★★～
	及川 土 10:00～11:00	9,000円 9回		★★～
カーディオフィットネス	滝沢 水 11:00～12:00	8,000円 8回	エアロビクスにキックやパンチを合わせた有酸素運動。全身のシェイプアップやストレスを発散したい方にオススメのクラスです。	★★～
キックボクシング	滝沢 金 10:00～11:00	9,000円 9回		★★
バージョンエアロ	鳥毛 木 9:30～10:30	7,000円 7回	毎週様々な動きを取り入れながら身体を動かします	★★

## ★ダンス教室(定員15名)

教室名	先生	曜日/時間	料金/回数	内容	レベル
テーマパークジャズダンス	MOE	月 16:00～17:00	9,000円 9回	テーマパーク音楽に合わせて楽しくダンスを踊ります!	★～
		月 17:00～18:00	9,000円 9回		
キッズチアダンス	Shino	木 ①15:00～16:00	9,000円 9回	キレイに可愛くチアダンスを踊りませんか? ①対象:未就学児 ②対象:小学1～3年生 ③対象:小学4～6年生	★～
		木 ②16:00～17:00	9,000円 9回		
		木 ③17:00～18:00	9,000円 9回		
HIPHOPキッズダンス	KEIKO	金 ①16:00～17:00	9,000円 9回	かっこよくキレッキレのDanceを踊りましょう! ①対象:5歳～8歳 ②対象:8～12	★～
		金 ②17:00～18:00	9,000円 9回		

### ◎教室を申込される場合の注意事項

- ①入金後の返金及びクラスの変更はできません。あらかじめご了承ください。
- ②各教室申込人数が5名未満の場合、開催が中止になる場合がございます。
- ③教室をお休みされる場合は、教室開始前までにご連絡をお願いします。
- ④お休みされる場合の振替は受講期間内でご利用ください。
- ⑤盗難防止のためロッカー(50円/1回)を使用し、必ず鍵をおかけください。
- ⑥お休みされた分は、振替としてご利用いただけます。(3回まで可能です)