

2021年度 第1期 4月・5月・6月 スタジオ教室日程表

曜	教室名	内 容	対象	時間	定員	開講日
月	フラダンス	ハワイアンミュージックに合わせてダンス、しなやかな体の動きとステップや手の動きでシェイプアップにも効果的です。	大人	10:30 ～ 11:30	16人	4月5・12・26 5月17・24・31 6月7・14・21・28
	ゆるゆる整体	気付かないうちに硬くなっている筋肉の緊張をほぐします。肩こりや腰痛の緩和にも効果的です。年齢に関係なく参加していただけるクラスです。	大人	11:45 ～ 12:45	16人	4月12・19・26 5月10・17・24・31 6月7・14・21
	アクティブヨガ	次から次へポーズを行います。全身の筋肉を刺激し身体を効果的に引き締めます。	大人	13:30 ～ 14:30	16人	4月12・19・26 5月10・17・24・31 6月7・14・21
	ヨガの基礎	安全に体に負担をかけずヨガの基礎を行います。ヨガを知ってみたい方や体力に自信のない方にお勧めのクラスです。	大人	14:45 ～ 15:45	16人	4月12・19・26 5月10・17・24・31 6月7・14・21
火	かんたんピラティス	呼吸と簡単な体操を組み合わせ、全身の代謝を促します。年齢に関係なく参加していただけるクラスです。	大人	10:30 ～ 11:30	16人	4月13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22
	体軸ピラティス	身体の内側に意識をむけ体幹を引き締めます。しなやかで美しいボディを目指します。初心者の方も安心して参加していただけます。	大人	11:45 ～ 12:45	16人	4月13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22
	はじめてヨガ	初めての方も安心、ヨガのポーズ、呼吸法を基本から行う入門クラスです。	大人	13:30 ～ 14:30	16人	4月13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22
	デトックスヨガ	セルフリンバマッサージを行いながら、ヨガのポーズやエクササイズを行います。全身の代謝を高め、心と全身をスッキリさせます。	大人	19:30 ～ 20:30	16人	4月13・20・27 5月11・18・25 6月1・8・15・22
木	★骨盤ヨガ	骨盤の歪みによるボディラインの崩れやむくみ、冷えなどの症状を改善しながら心と体のバランスを整えます。	大人	10:30 ～ 11:30	16人	4月8・15・22 5月13・20・27 6月3・10・17・24
	★やさしいパワーヨガ	様々なポーズを合わせ、流れるように「静」と「動」の動きを楽しみます。運動量が多くしっかり動きたい方にお勧めです。	大人	11:45 ～ 12:45	16人	4月8・15・22 5月13・20・27 6月3・10・17・24
	★カラダきれいヨガ	呼吸と共にゆっくりと動きのあるポーズでカラダを芯から暖め引き締めていきます。初めての方や体の固い方も安心して参加していただけます。	大人	19:30 ～ 20:30	16人	4月8・15・22 5月13・20・27 6月3・10・17・24
金	リラックスヨガ	心身のバランスを整え体の歪みを改善します。体が固くても大丈夫です。程よく動いてゆっくりリラックス。	大人	10:30 ～ 11:30	16人	4月9・16・23・30 5月14・21・28 6月4・11・18
	ZUMBA ～ズンバ	ラテン系の音楽とさまざまなダンスを融合させて創作されたプログラムにより、楽しく効果的に脂肪を燃焼させるクラスです。	大人 (要:シューズ)	11:45 ～ 12:45	16人	4月9・16・23・30 5月14・21・28 6月4・11・18
	キッズバレエ①	バレエの基礎を楽しみながら学んでいくクラスです。動きの所作が美しく、しなやかになります。	子供 年中～小学1年	16:15 ～ 17:15	10人	4月9・16・30 5月14・21・28 6月4・11・18・25
	キッズバレエ②	バレエの基礎を楽しみながら学んでいくクラスです。動きの所作が美しく、しなやかになります。	子供 小学1年～	17:30 ～ 18:30	10人	4月9・16・30 5月14・21・28 6月4・11・18・25
	パワーヨガ	ヨガのポーズを流れるように展開した、動きのあるクラスです。	大人	19:30 ～ 20:30	16人	4月9・16・23・30 5月14・21・28 6月4・11・18

○ ★教室は新規受講者の募集を行っていませんのでご了承ください。

○ 申込方法

受付窓口にて申込書記入の上、8,100円(税抜)+810円(消費税10%)
受講料8,910円(税込)を添えてお申込み下さい。
先着順に受け付け、定員になり次第、そのクラスは受付終了となります。
(電話での申し込み予約は原則としてできません)
申込人数により教室を開講しない場合があります。

○ 途中申込について

定員に満たないクラスは、途中申込を受け付けます。

○ 特典

何らかの理由で教室を受講出来なかった場合、他の教室にて振替受講することが出来ます。

但し、期間中に限ります。

総合グラウンドには安心して歩いていただける歩行コースもあります。レッスンの前後にご利用頂くこともできます。

但し、期間中に限ります。

○ その他

台風による警報(暴風・大雨)が発令されている、地震災害や施設設備の不具合により教室開催が困難、公共交通機関(JR宝塚線・阪急伊丹線)が運休している場合等、教室が休講となる場合がありますので予めご了承願います。

教室開催の有無については、電話、HPにてご確認願います。

お試し体験できます

教室開講後であっても、体験レッスンは出来ます。但し、同教室1回、定員に満たない教室に限りです。

1,100円(税抜)+消費税110円(10%)
体験料 1,210円(税込)