

# 【10・11・12月 上三川町体育センター レッスン一覧表】

※ 1回のみ利用の場合は、当日窓口にてお問合せ下さい。ただし、レッスンが定員の場合はご参加できません。

曜日	教室名	時間	指導員	実施予定日												
				10			11			12						
火	リズム体操	10:00~10:40	TAKATO	18	25			1	8	15	22	29	6	13	20	◆とっても簡単！リズムに合わせて楽しく有酸素運動！運動が苦手な人も無理なくOK！！
		11:00~11:40	YUMI (RYT200)	18	25			1	8	15	22	29	6	13	20	◆初心者の方も男性もWelcome！音楽に合わせた有酸素運動、脂肪燃焼系エアロ！
	はじめようヒップホップ	19:00~19:40	reigegege	18	25			1	8	15	22	29	6	13	20	◆未経験・初心者向けの少人数制レッスン。音楽に合わせて楽しくレッツダンス♪
水	ズンバ	13:00~13:40	YACHI	19	26			2	9	16	23	30	7	14	21	◆楽しくストレスを発散してシェイプアップ！！誰でも楽しめるエクササイズするダンスフィットネス♪
		19:00~19:40	舟本	19	26			2	9	16	23	30	7	14	21	◆みんなイキイキ！スタミナUP！脂肪燃焼！音楽に合わせて楽しくエアロエクササイズ♪
	ハリウッドヨガ	20:00~20:40	YUMI (RYT200)	19	26			2	9	16	23	30	7	14	21	◆筋力がない、運動が苦手な方も◎。冷え、だるさ、肩こり、むくみや体のゆがみの改善、ダイエットに！！
木	気楽な運動	10:00~10:40	舟本	20	27			3	10	17	24	1	8	15	22	◆脳トレ、筋力アップ、ストレッチ、有酸素運動を音楽に合わせて明るく！楽しく！元気よく！
		19:00~19:40	B-BOY G3D0IT	20	27			3	10	17	24	1	8	15	22	◆2024年パリを目指そう！！(笑)アクロバティックな動きが特徴のダンス♪ B-BOY&B-Girl！
	ベーシックヨガ	20:00~20:40	KOTOMI (RYT200)	20	27			3	10	17	24	1	8	15	22	◆運動不足もストレスも、お仕事や家事のおつかれもみ～んなヨガでリセット！！
金	硬式テニススクール	13:00~13:40	青柳	7	14	21	28	4	11	18	25		2			◆ロイヤルテニスクラブチーフコーチによる初心者の方でも参加しやすい少人数制レッスン。
		13:00~13:40	TAKATO	21	28			4	25			2	9	16	23	◆ズンバより簡単に、ダンス初心者、フィットネス初心者やシニア向けのプログラム。
	NEW デトックスヨガ	14:00~14:40	KOTOMI (RYT200)	21	28			4	18	25		2	9	16	23	◆身体も心もかる～くスッキリ！！ 老廃物と一緒にストレスも体重もデトックス！！
	ファットバーンエクストリーム	20:00~20:40	TAKATO	21	28			4	25			2	9	16	23	◆【自分と向き合う20分間！！】脂肪燃焼、筋力アップ、体力アップに効果あり。マイペースOK！！

※ 期間中、セット申込みは、【大人レッスン】回数× 500円、1回のみ申込みは 700円/1回  
 【Kidsレッスン】回数×1000円、1回のみ申込みは1200円/1回  
 【テニス】回数×1200円、1回のみ申込みは1440円/1回  
 硬式テニススクールは、屋外の為、雨天時は中止となります。お電話にてお問合せ下さい。