

【1・2・3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	回数	時間	指導員	実施予定日												
					1				2				3				
火	NEW 姿勢美ヨガ	10	9:40~10:40	Shimada (RYT200)	17	24	31		7	14	21	28	7	14	21		◆印象も姿勢も美しく、肩こり、腰痛予防、ピラティス体感トレーニング！！
	ボディ コンディショニング	10	11:00~11:40	YUMI (RYT200)	10	17	24	31	7	21	28		7	14	21		◆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	10	19:00~19:40	reigegege	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14			◆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	10	13:00~13:40	YACHI	11	18	25		1	8	15	22	1	8	15		◆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♪
	NEW ビギナーズエアロ	10	19:00~19:40	舟本	18	25			1	8	15	22	8	15	22	29	◆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	10	20:00~20:40	YUMI (RYT200)	11	18	25		1	8	22		1	8	15	22	◆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	NEW マイフィットネス	10	10:00~10:40	舟本	19	26			2	9	16	23	9	16	23	30	◆ストレッチの動きを取り入れたレッスンプログラム！心と体をととのえてリセットタイム☘
	はじめてのプレイキン	10	19:00~19:40	B-BOY G3D0IT	12	19	26		2	9	16	23	2	9	16		◆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	10	20:00~20:40	KOTOMI (RYT200)	12	19	26		2	9	16	23	2	9	16		◆運動不足もストレスも、仕事や家事の疲れも！み～んなヨガでリセット！
金	硬式テニススクール	9	10:00~11:30	青柳	20	27			3	10	17	24	3	10	17		◆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。
	ズンバゴールド	10	13:00~13:40	YACHI	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17		◆ズンバより簡単に、ダンス初心者、フィットネス初心者向けのプログラム。
	デトックスヨガ	10	14:00~15:00	KOTOMI (RYT200)	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17		◆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！！
	NEW POPエクササイズ	10	20:00~20:40	yuki.	20	27			3	10	17	24	3	10	17	24	◆キツイだけなんてイヤ！！楽しいが一番！！POPでリズムカルな筋トレエクササイズ！

※ 期間中、セット申込みは、【大人レッスン】40分:回数×500円、1回のみ700円 / 60分:回数×700円、1回のみ900円

【Kidsレッスン】回数×1000円、1回のみ申込みは1200円

【テニス】回数×1200円、1回のみ申込みは1440円

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。

上三川町体育センター

指定管理者 株式会社日本水泳振興会

お問合せ先 TEL0285-56-7328