

## ● 大人プログラム

スタジオ	時 間	参加費/回	対 象 大人は18歳以上	定員	開 催 日	内 容	強度	インストラクター			
月曜	フラダンス ※4/29休講	A	10:30~11:30	¥1,000	大人	20	4月・・・1・8・15・22 5月・・・13・20・27	ハワイアン・ミュージックに合わせゆったり踊る癒しのダンス	☆	金 慶順	
火曜	朝ストレッチヨガ	A	10:00~11:00	¥1,000	大人	20	4月・・・2・9・16・23・30 5月・・・7・14・21・28	ヨガのポーズで体調を整え、疲れやこりの解消に役立つプログラム	☆	大峰麻友子	
	夜ストレッチヨガ		19:00~20:00				ヨガのポーズで体調を整え、疲れやこりの解消に役立つプログラム	☆	mayumi		
水曜	健康体操	A	10:00~11:00	¥1,000	大人	20	4月・・・3・10・17・24 5月・・・8・15・22・29	健康寿命を延ばす体操・筋トレ・ストレッチ。参加者の年齢や状態に合わせてレッスンします。	☆	KAZUMI	
	かんたんバレエ	B	10:30~11:45					10	マット・バーレッスンを中心にストレッチをおこない足腰を強化し、正しい姿勢をめざすプログラム	☆	梅田一美
	ZUMBA	A	11:15~12:15					20	ラテン系の音楽に合わせて動くダンス系プログラム	☆☆	KAZUMI
	ポール・ド・ブラ		13:00~14:00						バレエ要素の動きを基本にエレガントな動作を繰り返しながら柔軟性を高め、筋力アップ、体幹を鍛えていく姿勢改善プログラム。笑顔と美姿勢を手にいれましょう	☆	Kaana
	ダンス・オリジナル		14:15~15:15						ダンスの基本ステップ&コンビネーション。色々なジャンルを月変わりて踊ります。踊ってみたい気持ちがあればどなたでもOK。心も体もLets'Dancing♪	☆	
	ベリーダンスエクササイズ		19:00~20:00						大人の女性	ベリーダンスの要素を取り入れお腹や、腰をたくさん動かし体幹を鍛えるエクササイズ	☆☆
木曜	エアロピクス	A	10:00~11:00	¥1,000	大人	20	4月・・・4・18 5月・・・16・30	日常動作（歩くなどの動き）をリズムに合わせて動きます。初めての方も楽しめるプログラム	☆	是澤亜都佐	
かんたん筋トレ	11:15~12:15		自分の体を使った筋力トレーニングです。どなたでも参加できます				☆				
金曜	フラダンス	A	11:30~12:30	¥1,000	大人	20	4月・・・5・12・19・26 5月・・・10・17・24・31	ハワイアン・ミュージックに合わせゆったり踊る癒しのダンス	☆	藤田たつこ	
	ジャイロキネシス		14:00~15:30	¥1,500				流れるように曲線を描く動き、リズムカルな呼吸と組み合わせながらのエクササイズ。前半はイスを使って、後半はマットで骨盤、背骨を動かします	☆	栢田久子	
	エアロ&ストレッチ		19:00~20:00	¥1,000				エアロピクスの基本動作をわかり易くご紹介する初心者向けのプログラム	☆	山根幸子	
土曜	2歳からの運動ヨガ教室	A	10:00~11:00	大人1人につき ¥1,000	親子 (子は2歳~年長)	10	4月・・・6・13・20・27 5月・・・11・18・25	親子でふれあいがながら体を使った運動あそびを行います。身体を動かす楽しさや、運動能力が高まることによる達成感など、子どもの心身の成長を喜びます	☆	清水あゆみ	
	身体リセット&リラクセスヨガ		12:15~13:15	¥1,000	大人	20	4月・・・6・13・27 5月・・・開催日未定(4月25日頃公表)	心身ともに日々の緊張から解放され、ゆっくりとした呼吸に合わせて動いていきます。身体をリセットし、心地良さを大切に行う事で、心もリラックスさせます	☆☆	平井佳奈	
	ピラティス		13:30~14:30				インナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで、背筋が伸びた美しい姿勢、しなやかで自由自在に動く肉体など、理想的な体と健康に導くエクササイズ	☆☆			
	ヨガ		15:00~16:00				4月・・・6・13・20・27 5月・・・11・18・25	ヨガのポーズで体調を整え、疲れやこりの解消に役立つプログラム	☆☆	清水あゆみ	
日曜	カキラ	A	10:00~11:00				¥1,000	大人	20	4月・・・7・14・21・28 5月・・・12・19・26	呼吸を整え体の関節をほぐして姿勢を整え体の痛みを緩和させることを目的としたプログラム

## ● 子どもプログラム

スタジオ	時 間	参加費/回 ※月額レッスンは4回	対 象	定員	開 催 日	内 容	強度	インストラクター			
火曜	キッズダンス入門クラス	A	16:30~17:15	月額 ¥4,000	年長~小学生	15	4月・・・9・16・23・30 5月・・・7・14・21・28	ダンスを通じてリズム感や基本を身につける入門クラス	☆	杉本沙織	
	キッズダンス初中級クラス		17:30~18:30	月額 ¥5,000	小学生	20	ダンスのスキルアップを目指した初中級クラス	☆☆			
水曜	子どもはじめてバレエ	B	16:30~17:30	月額 ¥4,000	年少~小学3年生	10	4月・・・3・10・17・24 5月・・・8・15・22・29	つま先立ちなどバレエの動きで体幹が強くなりバランス感覚を強化し、正しい姿勢をめざすプログラム	☆	梅田一美	
	キッズダンス入門クラス	A	16:30~17:15				15	4月・・・3・10・17・24 5月・・・1・8・15・22	ダンスを通じてリズム感や基本を身につける入門クラス	☆	EMIKO
	キッズダンス初中級クラス		17:20~18:20				20	月額 ¥5,000	小学生	ダンスのスキルアップを目指した初中級クラス	
土曜	親子・姿勢改善ヨガ教室	B	11:15~12:15	子1人につき ¥1,000	小学生と親 (親の参加は1人に限る)	7	4月・・・6・13・20・27 5月・・・11・18・25	小学生の「姿勢」を整える事を目的に、あそび的な動きから柔軟力やバランス力、瞬発力など発達向上を目指すクラスです。月ごとにテーマを変えます ※子だけの参加も可	☆	清水あゆみ	

### <参加にあたり注意事項>

登録はご本人確認ができる証明書（健康保険証など）をご提示ください。ご入金後の返金はできません

※利用登録費1,500円が必要です。（向日市民体育館のトレーニング室使用登録証をお持ちの方はご提示ください）

※1回プログラムの参加は当日お支払いください。各プログラム開始30分前から受付を始め、5分前まで、もしくは定員まで受付します。

※子どもの「月謝クラス」については、継続者を優先とし前月の1日~15日まで納入受付します。新規受付については空席のみ前月16日以降受付します。

