

1回制教室★受講生募集中

ご都合の良い日に自由にご参加頂ける教室です。



| レベル | 教室名 | 教室内容 |
|------|---------------------------|--|
| 初心者～ | 美・ボディチャレンジ | シンプルなエアロビクスと体を引き締めるトレーニングを組み合わせた、『美・ボディ』を作る為のレッスン。 |
| | 火曜日 19:30～20:40 (時間変更) | |
| | モーニングエアロビクス | |
| | 水曜日 9:20～10:30 | 音楽に合わせて体を動かして運動内容を覚えていきます。エアロビクスで使用するステップもわかりやすく説明しますので、初めての方も安心してご参加ください。 |
| 初級者～ | ひきしめボディエクササイズ (名称変更) | カラダの引き締めを目的としたエクササイズです。踏み台を使った運動とコア(体幹)トレーニングを音楽に合わせて楽しく行います。ご自分のペースで無理なくトレーニングができますので、初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。 |
| | 土曜 19:00～20:10 | |
| | ローインパクトエアロ | |
| | 日曜 10:50～12:00 | シンプルな有酸素運動とインナーマッスルを意識しながら脂肪を燃やし、体幹を安定させていくトレーニングを行うクラスです。 |
| 中級者～ | シェイプアップエアロビクス | エアロビクスの他にファンクショナルトレーニングを取り入れたバラエティ豊かなプログラムです。引き締まったボディを作り、ゆがみなども改善します。 |
| | 水曜日 19:00～20:10 | |
| | 土曜日 10:50～12:00 | |
| | トータルボディメイキング | エアロビクスで体をあたため、ステップやピラティスを取り入れたトータル的なクラスです。 |
| | 木曜日 9:20～10:30 | |
| | ボクシングエクササイズ | |
| | 日曜日 9:20～10:30 | ボクシングの動きを取り入れたプログラムです。たっぷり汗をかいて、ストレスもスッキリ解消！ |

【料金】 一般:770円 中学生以下:440円 (税込)

【対象】 小学4年生以上の方

※但し、小学4年生～中学3年生は高校生以上の方の同伴が必要です。

あらかわ遊園スポーツハウス

TEL (3800)7333