

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のクラスです。
	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