

平成29年度 青葉体育館 スタジオプログラム1期

◆受講料 各プログラム 5000円 ★印のついたプログラムは、地下鉄定期券(記名式:ご本人)をご提示いただくと、4500円で受講できます。

	プログラム	定員	曜日	時間	日程								1期継続 申込期間	1期空き分 申込 (先着順)
					①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧		
1 期	エアロdeシェイプ	20	月	10:00~11:00	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	3/6~3/20	3月28日(火) 9:00~
	ピラティス	25	月	11:15~12:10	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	3/6~3/20	3月28日(火) 9:00~
	★ファイティング シェイプ	20	月	19:30~20:20	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/22	5/29	3/6~3/27	3月28日(火) 9:00~
	リンパストレッチ ・骨盤調整	25	火	10:00~10:50	4/4	4/11	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	3/7~3/21	3月22日(水) 9:00~
	体幹エクササイズ	20	火	11:10~12:00	4/4	4/11	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	3/7~3/21	3月22日(水) 9:00~
	いきいき健康寿命教室 (60才以上)	15	火	14:00~15:00	4/4	4/11	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	3/7~3/21	3月22日(水) 9:00~
	★リフレッシュヨガ	25	火	19:15~20:15	4/4	4/11	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	3/7~3/21	3月22日(水) 9:00~
	ヨガ棒エクササイズ	15	水	14:00~14:50	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	3/15~3/29	3月30日(木) 9:00~
	ステップUPエアロ	20	木	10:00~11:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	3/16~3/30	3月31日(金) 9:00~
	バランス コーディネーション	25	木	11:15~12:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	3/16~3/30	3月31日(金) 9:00~
	アロマヨガ 1	25	金	10:00~10:50	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	3/10~3/31	4月1日(土) 9:00~
	アロマヨガ 2	25	金	11:05~11:55	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	3/10~3/31	4月1日(土) 9:00~
	★アロマヨガ夜間A	25	金	18:40~19:35	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	3/3~3/17	3月18日(土) 9:00~
	★アロマヨガ夜間B	25	金	19:45~20:40	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	3/3~3/17	3月18日(土) 9:00~

プログラム紹介

4月から新しいプログラムがスタートします!

NEW からだケアピラティス	日程	日程								申込方法等	
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧		
セルフマッサージでからだをほぐしていきます。また、ピラティスでインナーマッスルの強化・からだのくせやゆがみの軽減、正しい姿勢作りを目指します。	定員15名 毎回(金) 15:00~15:50	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	3月13日(月) 14:00~ 費用を添えて直接窓口へ 先着順、定員になり次第締切	
NEW ★スタイルアップ! 全身エクササイズ	日程	日程								1期継続 申込期間	1期空き分 申込 (先着順)
ストレッチ・自重負荷トレーニング等を組み合わせて行い、全身の引締めを目指します。さらにからだのバランス・骨盤のゆがみの矯正も行います。トレーニング初心者の方や男性にもおすすめです。	定員25名 毎回(木) 19:30~20:30	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	3/16~3/30	3月31日(金) 9:00~
4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1				
ジュニアHIPHOP (小学生)	日程	日程								1期継続 申込期間	1期空き分 申込 (先着順)
小学生対象のHIPHOPダンス。ダンスの基礎を楽しく学んでいきます。また運動神経・リズム感覚を養うことができます。	定員15名 毎回(火) 17:00~17:45	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	3/7~3/21	3月22日(水) 9:00~
4/4	4/11	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6				

2期以降 申込みについて

【同じプログラムを継続で受講希望される場合】

受講されているプログラムの①~④回目の期間に、次に開催される同じプログラムをお申込みいただくことができます。費用を添えて窓口でお申込みください。※①~④回目の期間が過ぎた場合は先着順

【継続以外で受講希望される場合】

同じプログラムを継続で受講される方の申込期間終了後、定員に空きがある場合は各プログラム日程④回目翌日AM9:00~先着順で、お申込みを受け付けさせていただきます。※電話での仮予約も承ります。費用を添えて窓口でお申込みください。



※日程等は変更になる場合があります。

青葉体育館 TEL 022-717-1191