

2025年 GW スタジオスケジュール 5/1(木)~5/6(火)

	5/1(木)	5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)
10:00						10:00 貯筋運動
						10:45
11:00	11:00 健康体操	11:00 ポールストレッチ& コアビューティー				11:00 ベーシックヨガ
	12:00	11:45				11:45
12:00		12:00 バレトン				12:00 トータルボディ バランス
		12:45				12:45
13:00	13:15 骨盤体操	13:15 ピラティス				
14:00	14:15	14:15				
	14:30 姿勢改善ヨガ	14:30 ZUMBA				
15:00	15:15	15:15				
					15:30 体育スクール	
16:00		16:00 チアダンス 幼児			16:15	16:00 HIPHOP 幼児
		16:45			16:30	16:45
17:00		17:00 チアダンス 小学生			17:30 体育スクール 小学生(低学年)	17:00 HIPHOP 小学生
		18:00			17:45	18:00
18:00		18:30 大人のKPOP			18:45 体育スクール 小学生(高学年)	18:30 大人のHIPHOP
19:00		19:15				19:15
20:00						

第1期受講証
お持ちの方

1回 100円

一般の方

1回 500円

- ・上記のレッスンは、すべて4/29(火)までにお申し込みください。参加費は当日お支払いください。
- ・お申込みは、直接事務所または電話にて承ります。
- ・参加人数が**3名以上**に満たない場合は、中止とさせていただきます。

くりはま花の国プール



くりはま花の国プールスタジオプログラム内容

健康体操	腰痛や膝痛・肩の痛みなどの予防や改善を目的とした体操です。 全身運動で身体をスッキリしましょう。
骨盤体操	骨盤を調整するためのストレッチを中心に行います。
姿勢改善ヨガ	姿勢を改善することに特化したヨガ教室。
ポールストレッチ & コアビューティー	筒状のポールを使つてのストレッチとピラティスの動きを使い身体の 深層部から調整します。
バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れたクラス。 代謝UP、体幹を鍛え引き締まった身体を目指します。
ピラティス	身体の中心部「コア（体幹）」を鍛えることに特化し、筋力を高める ことが目的です。
ZUMBA	ラテンダンスを中心に様々なダンスの要素を取り入れた ダンスエクササイズ。ストレス発散効果があります。
チャダンス （こども）	ポンポンを持って楽しく身体を動かすクラスです。 音楽に合わせて楽しく笑顔で踊りましょう。
大人のK-POP	流行りのK-POPミュージックに合わせたダンスクラス。 ストレス発散にお勧めです。
体育スクール （こども）	「楽しく」をモットーに運動嫌いをなくしましょう。
貯筋運動	全身の筋肉を鍛えて目指せマッスルボディ。 無理なく筋トレを指導します。
ベーシックヨガ	身体のバランスや柔軟性向上に特化し、呼吸とポーズで心と身体の調 和を図ることが目的です。
トータルボディ バランス	ヨガや太極拳、ピラティスなどのストレッチ系の有酸素運動を組み合 わせた全身運動プログラムです。
HIP-HOP （こども）	流行りのHIP-HOPの音楽に合わせた幼児・小学生のダンスクラス。 ストレス発散にお勧めです。
大人のHIP-HOP	流行りのHIP-HOPの音楽に合わせた大人のダンスクラス。 ストレス発散にお勧めです。

