

2024年GW(5/3・4・6)

STUDIO EVENT

4/21(日)13:00～
ネット受付開始

レッスン名	開催日時	内容
① ZUMBA	5月3日(金) 10:00～10:50	ラテン系の音楽とダンスを融合した燃焼系ダンスフィットネスです。初めての方も安心して参加いただけます。 ※室内用シューズが必要です。
② K-POP DANCE ＜対象＞小学生	5月3日(金) 11:00～11:50	大流行中のK-POPにあわせてみんなで楽しくDANCEしましょう！！K-POPが好きな方&興味がある方、ダンス未経験者も大歓迎です！！ ※室内用シューズが必要です。
③ はじめての気功	5月3日(金) 13:00～13:50	ゆったりとした動きから、全身を使ったダイナミックなエクササイズまで、呼吸と動作のコツを学びながら全身の"めぐり"を改善していきます。
④ ピラティス	5月3日(金) 19:00～19:50	体の中心となる骨盤と背骨に意識を向けて、姿勢の矯正、腰痛・肩こりの予防、美しいボディラインをつくります。
⑤ ZUMBA	5月4日(土) 10:00～10:50	ラテン系の音楽とダンスを融合した燃焼系ダンスフィットネスです。初めての方も安心して参加いただけます。 ※室内用シューズが必要です。
⑥ ママヨガ ※大人1名につきお子様1名まで	5月4日(土) 11:00～11:50	首の座ったお子様を連れて一緒に参加できるヨガクラスです。基本はママのみで動きますが、状況に応じてお子様とできるポーズも行います。
⑦ STRONG NATION JWI承認番号27166	5月6日(月) 10:00～10:50	HITT高強度のデンプトレーニングのクラスです。音に合わせて全身を鍛えます。HITT(不完全回復をさみながら高強度・短時間の運動(無酸素運動)を繰り返すトレーニング) ※室内用シューズが必要です。
⑧ はじめての太極拳	5月6日(月) 11:00～11:50	円を描くようにゆっくりした動作を深呼吸に合わせて行う健康法です。初めての方でも安心して参加いただける内容です。
⑨ シェイプアタック	5月6日(月) 13:00～13:50	体幹を意識しながら有酸素運動と筋肉トレーニングを行ないシェイプアップを目指します。 ※室内用シューズが必要です。

【参加費】各1,100円(税込)

【定員】各15名(先着順)※ママヨガは10組まで

【申込開始日】2024年4月21日(日) 13:00～

【申込方法】かみす防災アリーナホームページのイベントより
ご応募ください。

※参加確定メールに入金方法等記載いたします。

