

8.女性向け教室

お申込される方は表紙の内容を同意・ご理解した上お申込ください。
★マーク・・・女性限定「運動サポート室コラボメニュー」対象教室です。詳細は背表紙をご覧ください。

「ピラティス」～ご自身の身体を意識（チェック）しながら動いていきます～

ステップアップクラス（女性限定）・・・初心者大歓迎。自分の体の歪み、クセを発見して姿勢改善をしましょう。
グッズを使って、体幹エクササイズを行います。
グループレッスン（女性限定）・・・少人数制クラスなのでステップアップクラスより更に細かいところまで指導する
セミプライベートレッスンです。
★マークは運動サポート室コラボ対象教室です。ご希望の方は「サポート室コラボ」と明記ください。



持ち物	運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物（ふた付容器）、ピラティスまたはヨガマット（貸出あり）						運動サポート室				
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月		
★LA172	グループレッスン 18歳以上女性限定	月	11:00 - 12:00	4	7	¥14,560	20	3.10.17	2.9.16		
★LA173	ステップアップ 18歳以上女性限定	金	12:45 - 13:45	10	5	¥5,850	17.31	7.21	6		
			-								

「インナーブレスエクササイズ」～ほぐしと体幹トレーニングで冬太り解消!～

初心者の方も大歓迎♪ぽっこりお腹が気になる方、インナーマッスルを鍛えたい方にオススメです！「フーッ!!」と強く長い呼吸と共に動きながら、体幹の筋肉を中心に鍛えます。少人数制のため、講師がお一人ずつ身体のチェックをしながらストレッチやセルフマッサージで筋肉をほぐし、ご自分のペースで効率よく、バランスの良い身体作りを行うことができます。
★マーク運動サポート室コラボ対象です。ご希望の方は「サポート室コラボ」と明記ください。



持ち物	運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物（ふた付容器）、浴用タオル（レッスンで使用します）						子ども体育室			講師：YUKIKO	
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月		
★LA131	18歳以上女性限定	水	12:00 - 13:00	10	10	¥11,700	8.15.22.29	5.19.26	4.11.18		

「ガールズヒップホップ」～女性限定～

ダンス未経験の方、ダイエット目的や運動不足の方大歓迎!!ガールズヒップホップはヒップホップダンスの中でも、より女性らしさを強調したダンスを行います。ボディウェーブや胸、ヒップやウエストがポイントとなる動きを取り入れているので、引き締まったきれいな身体づくりにも最適!中学生以上を対象とした女性限定クラスです。お気軽にご参加ください。
※ジーパン（デニム素材）はご遠慮ください。



持ち物	運動しやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物（ふた付容器）						研修室			講師：津田ゆず香	
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月		
LA101	中学生以上 女性限定	木	19:05 - 20:20	15	11	¥7,700	9.16.23.30	6.13.20.27	5.12.19		

「大人のバレエエクササイズ」

バレエの要素を取り入れた動きを基にしなやかな身体作りを目指します。
※バレエシューズをお持ちで無い方は、靴下で代用ください。



持ち物	運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物（ふた付き容器）、お持ちの方はバレエシューズまたは靴下						研修室			講師：津田ゆず香	
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月		
LA102	18歳以上女性限定	金	16:45 - 17:45	10	5	¥4,650	17.31	14.28	13		

9.女性向け教室

お申込される方は表紙の内容を同意・ご理解した上お申込ください。
★マーク・・・女性限定「運動サポート室コラボメニュー」対象教室です。詳細は背表紙をご覧ください。

「ビューティーコンディショニング」

「美」を意識しながら骨盤や全身の調整を行います。体幹トレーニングやタオルなどを使用したセルフマッサージで、関節の可動域を広げたりパーツごとに歪みやコリを取り除きます。骨格を本来の正しい位置に戻してあげることで新陳代謝も高まり、むくみやセルライトの改善にもつながります。

(入門クラス) ヨガマット1枚分のスペースで行います。初めての方や運動が苦手な方でも気軽に始められる内容です。トレーニングやケアの方法を習得して、自宅でも家事をしながら続けてみましょう。

(グループレッスン) 歪みやコリは人それぞれ違います。少人数制なので講師がひとりひとりの状態をチェックしていき、より細かい指導をいたします。

★マークは運動サポート室コラボ対象です。ご希望の方は「サポート室コラボ」と明記ください。



持ち物	運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物(ふた付容器)、浴用タオル(レッスンで使用します)						子ども体育室		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月
★LA141	グループレッスン 18歳以上女性限定	水	10:00 - 11:30	10	12	¥24,960	8.15.22.29	5.12.19.26	4.11.18.25
★LA142	入門 18歳以上女性限定	水	11:50 - 12:50	35	12	¥8,400	8.15.22.29	5.12.19.26	4.11.18.25
★LA143	グループレッスン 18歳以上女性限定	水	13:30 - 15:00	10	12	¥24,960	8.15.22.29	5.12.19.26	4.11.18.25
★LA144	入門 18歳以上女性限定	木	9:30 - 10:30	16	12	¥11,160	9.16.23.30	6.13.20.27	5.12.19.26
★LA145	入門 18歳以上女性限定	木	10:50 - 11:50	16	12	¥11,160	9.16.23.30	6.13.20.27	5.12.19.26
★LA146	グループレッスン 18歳以上女性限定	木	13:00 - 14:30	10	12	¥24,960	9.16.23.30	6.13.20.27	5.12.19.26

「ヘルシーボディメソッド」

自宅でもできる自重トレーニングを中心にマット1枚のスペースで自分の身体をしっかりと支えられる強い身体作りを行います。



持ち物	運動しやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物(ふた付容器)、お持ちの方はヨガマット(貸出あり)						研修室		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月
LA151	18歳以上女性限定	火	15:40 - 16:40	10	8	¥9,120	14.21.28	4.18	3.10.17

講師：金坂由里

「デトックスyoga」

呼吸とともにご自身と向き合い立位・捻りをいれた様々なポーズを取り入れながら心と身体の老廃物を抜いていきます。



持ち物	運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物(ふた付容器)、お持ちの方はヨガマット(貸出あり)						研修室		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月
LA152	18歳以上女性限定	火	17:00 - 18:00	10	8	¥9,120	14.21.28	4.18	3.10.17

講師：金坂由里

「からだリセット」～緊張している筋肉をリセット～

骨盤・肩甲骨周囲を動かし、身体全体を整えます。ポール(半円柱状の道具)を使い凝り固まった筋肉をほぐします。

★マーク運動サポート室コラボ対象です。ご希望の方は「サポート室コラボ」と明記ください。



持ち物	運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物(ふた付容器)、バスタオル(レッスンで使用します)						子ども体育室		
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	1月	2月	3月
★LA121	18歳以上女性限定	金	9:45 - 10:35	10	7	¥8,190	17.31	7.21.28	6.13

講師：咲霧