

# 2022年度 3期 10月・11月・12月 スタジオ教室日程表

曜	教室名	担当	内 容	対象	時間	定員	開講日
月	フラダンス	林	ハワイアンミュージックに合わせてダンス、しなやかな体の動きとステップや手の動きでシェイプアップにも効果的です。	大人	10:30 ～ 11:30	16人	10月 3・17・24・31 11月 7・14・21・28 12月 12・19
火	かんたんピラティス	岩崎	呼吸と簡単な体操を組み合わせ、全身の代謝を促します。年齢に関係なく参加していただけるクラスです。	大人	10:30 ～ 11:30	16人	10月 11・18・25 11月 1・8・15・22 12月 6・13・20
	体軸ピラティス	岩崎	身体の内側に意識をむけ体幹を引き締めます。しなやかで美しいボディを目指します。初心者の方も安心して参加していただけます。	大人	11:45 ～ 12:45	16人	10月 11・18・25 11月 1・8・15・22 12月 6・13・20
	はじめてヨガ	濱口	初めての方も安心、ヨガのポーズ、呼吸法を基本から行う入門クラスです。	大人	13:30 ～ 14:30	16人	10月 11・18・25 11月 1・8・15・22 12月 6・13・20
	リラックスヨガ	浦上	心身のバランスを整え体の歪みを改善します。体が固くても大丈夫です。程よく動いてゆっくりリラックス。	大人	19:00 ～ 20:00	16人	10月 11・18・25 11月 1・8・15・22 12月 6・13・20
木	骨盤ヨガ	大林	骨盤の歪みによるボディラインの崩れやむくみ、冷えなどの症状を改善しながら心と体のバランスを整えます。	大人	10:30 ～ 11:30	16人	10月 13・20・27 11月 3・10・17・ 12月 1・8・15・22
	やさしい パワーヨガ	大林	様々なポーズを組合せ、流れるように「静」と「動」の動きを楽しみます。運動量が多くしっかり動きたい方にお勧めです。	大人	11:45 ～ 12:45	16人	10月 13・20・27 11月 3・10・17・ 12月 1・8・15・22
	カラダきれいヨガ	古川	呼吸と共にゆっくりと動きのあるポーズでカラダを芯から暖め引き締めていきます。初めての方や体の固い方も安心して参加していただけます。	大人	19:00 ～ 20:00	16人	10月 6・13・20・27 11月 10・17・ 12月 1・8・15・22
金	ビギナーヨガ	大林	初めての方からヨガ経験のある方まで幅広く参加していただけるクラスです。呼吸と身体を連動させヨガの楽しさを感じてみてください。	大人	10:30 ～ 11:30	16人	10月 14・21・28 11月 4・11・18・25 12月 2・9・16
	ZUMBA ～ズンバ	横山	ラテン系の音楽とさまざまなダンスを融合させて創作されたプログラムにより、楽しく効果的に脂肪を燃焼させるクラスです。	大人 (要:シューズ)	11:45 ～ 12:45	16人	10月 14・21・28 11月 4・11・18・25 12月 2・9・16

### ○申込方法

受付窓口にて申込書記入の上、8,100円(税抜)+810円(消費税10%)  
受講料8,910円(税込)を添えてお申込み下さい。  
先着順に受け付け、定員になり次第、そのクラスは受付終了となります。  
(電話での申し込み予約は原則としてできません)  
申込人数により教室を開講しない場合があります。

### ○途中申込について

定員に満たないクラスは、途中申込を受け付けます。

### ○特典

何らかの理由で教室を受講出来なかった場合、他の教室にて振替受講することが出来ます。  
但し、期間中に限ります。  
総合グラウンドには安心して歩いていただける歩行コースもあります。レッスンの前後にご利用頂くこともできます。  
但し、期間中に限ります。

### ○その他

台風による警報(暴風・大雨)が発令されている、地震災害や施設設備の不具合により教室開催が困難、公共交通機関(JR宝塚線・阪急伊丹線)が運休している場合等、教室が休講となる場合がありますので予めご了承願います。  
教室開催の有無については、電話、HPにてご確認願います。

### お試し体験できます

教室開講後であっても、体験レッスンは出来ます。但し、同教室1回、定員に満たない教室に限りです。

1,100円(税抜)+消費税110円(10%)  
体験料 1,210円(税込)

住友総合グラウンド 072-781-0496