

8月限定！ 定期教室が1回単位でご参加できます

コース番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	1回料金	実施日	教室内容	場所
B101	声楽&ストレッチ	月	10:40～11:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/18	表情筋の体操、上半身のストレッチ、リズム体操、呼吸法・発声、そしてもちろん楽しい歌をたくさん！ ぎゅっと詰まった内容です♪	1階スタジオ（現トレーニング室内スタジオエリア）
B205	バク転チャレンジ	火	17:30～18:20	小学生	10名	1,760円	8/5, 19, 26	バク転に必要な基礎をしっかりと身につけながら、安全に楽しく学べる教室です。 ※参加条件：ブリッジと壁倒立10秒が一人で安定してできる方	
B206	ピラティス	火	19:00～19:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/5, 19, 26	深い呼吸と深層部の筋肉を意識するエクササイズで、きれいでしなやかな身体を目指します。	
B207	バレトン	火	20:00～20:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/5, 19, 26	フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMIXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです。	
B301	ZUMBA®	水	10:20～11:00	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/6, 20, 27	ラテンのリズムに乗せて楽しく踊るクラス。初心者でも気軽に全身を動かし、シェイプアップ効果も期待できます！	
B302	美尻メソッド	水	11:10～12:00	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/6, 20, 27	下半身の筋力アップに加え、骨盤のバランスを整えます。ヒップラインを引き締め、美尻を目指しましょう。	
B306	大人のスラックライン	水	19:00～20:00	15歳以上 (中学生除く)	15名	1,100円	8/6, 20, 27	インナーマッスルを強化し、バランス感覚を養うことで、ダイエット効果も期待できる大人向けスラックライン教室です。楽しみながら体幹を鍛えましょう。	
B401	ヨガ	木	10:40～11:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/7, 21, 28	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます	
B402	バレトン	木	11:40～12:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/7, 21, 28	フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMIXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです。	
B501	美姿勢骨盤エクササイズ	金	10:40～11:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/8, 22, 29	インナーマッスルを鍛え、骨盤を整えるエクササイズ。腰痛予防と姿勢改善で、しなやかで美しいボディを目指します。	
B502	美軸フェイス	金	11:40～12:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/8, 22, 29	顔と身体のつながりに着目したプログラム。顔周りの緊張をほぐし、表情を柔らかくしながら身体もほぐします。美しい軸を整え、内外から美しくなることを目指します。	
B601	大人ダンス	土	10:00～10:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/2, 9, 30	1曲踊りさろう！楽しく踊るのがコンセプト。大人から始められるダンスクラス。	
B602	美ボディメソッド	土	11:00～11:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/2, 9, 30	二の腕とウエストの引き締め、ヒップアップ、体型を整えながら筋肉強化。	

8月教室実施カレンダー

2025年8月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

 実施

 休講

参加方法

当日券売機で参加料金分のチケットを購入し、窓口までお持ちください。
その際に入金明細書をお渡しするのでスタジオにいる指導員にお見せください。

小平市民総合体育館