



# 保土ヶ谷プール

## 第1期 スタジオ教室

# 4月1日(土)~6月30日(金)

教室名	先生	曜日/時間	料金/回数	内容	レベル	教室名	先生	曜日/時間	料金/回数	内容	レベル
体目覚める簡単体操	土本	月 10:15~10:45	500円 1回	筋肉を適度に動かしながら血流をよくする体操です。	★	はじめてのパワーヨガ	西村	火 11:30~12:30	10,000円 10回	通常のヨガのレッスンよりトレーニング要素があり筋力・柔軟性向上を目指します。	★★
腹筋集中	土本	月 11:00~11:30	500円 1回	腰を痛めず、お腹まわりの筋肉を強化します。基本の腹筋運動を学べます。	★	優しいストレッチヨガ	高松	水 10:30~11:30	12,000円 12回	ヨガの基本の「キ」誰でもどなたでも始めやすいレッスンになっています！	★
椅子を使ったコンディショニングストレッチ	土本	月 11:45~12:15	500円 1回	椅子を使い無理なく全身をストレッチします。終わった後、スッキリします！	★	骨盤調整ヨガ	西村	金 11:15~12:15	12,000円 12回	日頃の疲れがたまりやすい骨盤周辺の筋肉を鍛えてのぼして緩めていきます。美しいウエストラインを整えましょう。	★
出腹収納式歩行から始めるスロージョグ	土本	月 13:30~14:00	500円 1回	骨盤底筋を鍛え、「出た腹を収納する歩行法」から始めます。いつのまにか走れる体へ変えていきます。	★	カーディオフィットネスキックボクシング	滝沢	水 11:15~12:15	12,000円 12回	エアロビクスにキックやパンチを合わせた有酸素運動。全身のシェイプアップやストレスを発散したい方にオススメのクラスです。	★★~
青空筋力アップ体操	土本	火 10:00~10:30	500円 1回	爽快な青空の下で伸び伸び体を動かしましょう！筋力をつけ、基本的な体の使い方を学べます。	★	new 筋膜リリース	滝沢	金 10:00~11:00	12,000円 12回		
腹筋ダンソレーション	土本	火 11:30~12:15	8,500円 10回	音楽に合わせて楽しく腹筋運動を行います！割れた腹筋を目指すトレーニングです！初めての方は前もって土本にご相談下さい	★★★		滝沢	水 12:25~13:25	12,000円 12回	第2の骨格の筋膜を緩めていきます。血流・呼吸・姿勢改善誰でもできる教室！	★
コンディショニング体操	土本	金 11:15~12:00	750円 1回	静かな呼吸と動きで姿勢と体調を整えます。運動初心者の方におすすめ！	★	バリエーションエアロ	鳥毛	木 9:15~10:15	12,000円 12回	毎週様々な動きを取り入れながら身体を動かします	★★
Walk & Jog & 体操 (定員10名)	土本	火 10:45~11:15	500円 1回	走るのが苦手な方も歩いて参加OK！骨盤底筋を鍛えながら歩いているうち、いつのまにか走る事も好きになってしまいます！血流・筋力ともにアップ。姿勢改善の概念に基づくクラスです。	★	ZUMBA (ズンバ) (定員10名)	及川	月 11:30~12:30	13,000円 13回	ラテン系の音楽にのせたフィットネスエクササイズで、速い/遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなのが特徴です。	★★~
		金 10:00~11:00	12,000円 12回				木 10:00~11:00	12,000円 12回			
初級姿勢改善教室	土本	木 14:00~15:00	12,000円 12回	ストレッチだけでは矯正できない猫背や歪みを改善していきましょう。	★	テーマパークダンス①	MOE	月 16:00~17:00	13,000円 13回	バレエの基礎から学んでいきテーマパーク音楽に合わせて楽しくダンスを踊ります！	★~
中級姿勢改善教室	土本	木 12:45~13:45	12,000円 12回	矯正できない猫背や歪みを改善していきます！歪みの傾向と対策を具体的にお伝えします	★★	テーマパークダンス②	MOE	月 17:00~18:00	13,000円 13回		★~
ファンクショナルサーキット (定員6名)	登亀	木 10:30~11:30	12,000円 12回	筋肉の柔軟性を養い強化します。正しい動作を身につけて効率よくカロリーを燃焼していきましょう	★★	キッズチアダンス①	SHINO	月 16:00~17:00	13,000円 13回	キレイに可愛くチアダンスを踊りませんか？ ①対象:未就学児 ②対象:小学生	★~
		木 11:30~12:30	12,000円 12回			キッズチアダンス②	SHINO	月 17:00~18:00	13,000円 13回		
ピラティス (定員10名)	MOE	月 10:00~11:00	13,000円 13回	インナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体をつくりまします。誰でも無理なくできるエクササイズです。	★~	HIPHOPダンス①	RISA	火 16:00~17:00	10,000円 10回	かっこよくキレイキレイのDanceを踊りましょう！ ①対象:5歳~8歳 ②対象:8~12	★~
						HIPHOPダンス②	RISA	火 17:00~18:00	10,000円 10回		
						HIPHOPダンス①	KEIKO	金 16:00~17:00	12,000円 12回	かっこよくキレイキレイのDanceを踊りましょう！	★~
						HIPHOPダンス②	KEIKO	金 17:00~18:00	12,000円 12回		
						K-POPダンス	KEIKO	土 11:00~12:00	13,000円 13回	今、流行りの韓国アーティストの曲と振付を使ってダンスします。憧れのアーティストの振りを踊れるようになってみませんか!?	★~

教室スケジュール

	9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
月曜日		ピラティス 体目覚める 簡単な体操	腹筋集中	椅子を使った コンディショニ ングストレッチ		出腹収納式 シークレット ウォーキン グ		キッズチア ダンス① テーマパーク ダンス①	キッズチア ダンス② テーマパーク ダンス②
火曜日		青空体操	Walk & Jog 体操	はじめての パワーヨガ 腹筋 ダンソレー ション				HIPHOP ダンス①	HIPHOP ダンス②
水曜日			カーディオフィットネ ス キックボクシング	優しい ストレッチヨガ	筋膜リリース				
木曜日		ZUMBA			中級姿勢 改善教室	初級姿勢 改善教室			
	バリエーションエアロ	ファンクショナル サーキット①	ファンクショナル サーキット②						
金曜日		カーディオフィットネ ス キックボクシング	骨盤調整ヨガ					HIPHOP ダンス①	HIPHOP ダンス②
		Walk & Jog 体操	コンディショニ ング 体操						
土曜日			K-POP ダンス①						

# 1次募集期間

## 3月4日(土) ~ 3月18日(土)

抽選または閉講になった場合にはこちらからご連絡させていただきます。

# 1次募集お支払期間

## 3月20日(月) ~ 3月27日(月)

期間内にお支払頂けない場合キャンセル扱いとさせていただきます。

2次募集は3月20日(月) ~ 空きクラスのみ先着順となります。

### ◎インターネットでの申し込み方法

- ①ホームページの教室申し込みページからフォームに必要事項を入力し、送信してください。
- ②抽選を行い、メールにて結果を送信いたします。メール受信設定をしている方は「kssc.hodogaya.pool@gmail.com」からメールが受信できるように設定の変更をお願いします。  
\*2次募集については、インターネットでの受付は行いません。

### ◎窓口での申し込み方法

(受付時間は16時までです)

- ①当館にご来訪頂き、所定の申込用紙に記入して頂きます。
- ②一次募集で定員数が上回った場合、抽選を行います。  
\*希望教室にお入り頂けない場合のみご連絡致します。
- ③二次募集は3月20日(月)より 空きのあるクラスは、先着順にてお申込みいただけます。

### 【教室申込注意事項】

- ①入金後のお客様の都合による返金及びクラスの変更はできません。予めご了承ください。
- ②各教室申込人数が5名未満の場合、開催中止になる場合がございます。
- ③教室をお休みされる場合は、教室開始前までにご連絡をお願いします。
- ④お休みされた分は、振替としてご利用いただけます。振替は受講期間内にご利用ください。
- ⑤盗難防止のためロッカー(50円/1回)を使用し、必ず鍵を付けて下さい。

### 全教室日程(全10~13回)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
全13回	全10回	全12回	全12回	全12回	全13回
4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月1日
4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月8日
4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月15日
4月24日	5月2日	4月26日	4月27日	4月28日	4月22日
5月1日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	4月29日
5月8日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月6日
5月15日	5月30日	5月24日	5月25日	5月26日	5月13日
5月22日	6月6日	5月31日	6月1日	6月2日	5月20日
5月29日	6月13日	6月7日	6月8日	6月9日	5月27日
6月5日	6月20日	6月14日	6月15日	6月16日	6月3日
6月12日		6月21日	6月22日	6月23日	6月10日
6月19日		6月28日	6月29日	6月30日	6月17日
6月26日					6月24日