


1月～3月の当日参加フロアプログラムのご紹介♪

フロアプログラム参加料金
 1レッスン520円にて、ご参加いただけます。
 ※大人のバレエのみ1レッスン830円となります。

	月	火	水	木	金	土
	サブアリーナ	多目的ホール	サブアリーナ	サブアリーナ	サブアリーナ	サブアリーナ
モーニングタイム	11:15～12:05 ズンパ MAYU	10:00～10:50 ビューティー コンディショニング MAYUMI(角田)	10:00～10:50 パワーヨガ 布施	10:00～10:50 チャレンジエアロ 布施	11:10～12:00 ステップデトックス 副島	10:00～10:50 ピラティス Yukiko ※3/8・3/22休講
	12:20～13:10 ヨガ 岩間	11:10～12:00 はじめてエアロ 布施	11:10～12:00 パワーヨガ 中村	11:15～12:45 大人のバレエ (入門) 吉田 ※1回/830円	11:10～12:00 ポクサタイム 今井	11:10～12:00 みんなでエアロ 咲霧
テイクタイム		12:20～13:10 音楽体操 杉田		13:00～14:30 大人のバレエ (初級) 吉田 ※1回/830円	12:20～13:10 エアロ&ストレッチ 布施	12:20～13:10 ポディケアストレッチ 矢野 ※3/8休講
ナイトタイム		19:30～20:20 Lifeヨガ Yoko	19:30～20:20 骨盤調整シェイプ 杉田 ※1/16・1/23・1/30 -2/13休講	託児サービスのご紹介 教室に参加したいけど、まだ子どもが小さくて…と、お悩みの方は、ぜひ託児をご利用ください♪ 当施設では、火曜～金曜日の朝9時30分～13時30分(利用は最大2時間)までの間、大切なお子様を専門スタッフが、お預かりいたします! ※利用方法等は、裏面またはこくぷっくらぶの専用チラシをご覧ください。		19:30～20:20 エマ式 美BODYメイク エリ・マミ
1月	7・21・28	8・15・22	9・16・23・30	10・17・24・31	11・18	12・19
2月	4・18・25	5・12・19	6・13・20	7・14・21・28	1・8・15・22	2・9・16・23
3月	4・11・18	5・12・19	6・13・20	7・14・21	1・8・15・22	9・23

- ★教室開始の30分前から受付を開始します。教室開始5分前までに1階総合受付にて参加申込用紙をご記入いただき、券売機にてチケットをご購入ください。
 ※人気のある教室については、受付時間の変更、又は整理券の配布を行う場合があります。
- ★事故防止と内容の充実を図るため、定員は次のとおりと実施します。
 《サブアリーナ80名、(ステップ/50名、ヨガ/65名)》・《多目的ホール40名》
- ★先着順のため、定員になり次第受付は終了します。
 ※教室参加受付は参加当日、本人限り有効、また連続受講は再度受付が必要となります。
- ★フロアプログラムの対象は中学生以上の方に限ります。(※みんなでエアロ(土)は小学生以上が参加可能です。)

※下線が引いてある日程は《休講クラス》がありますので、各プログラムのコマをご覧ください。
 ※3月21日(木)は祝日ですが、教室開催いたします。


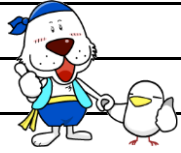


お問い合わせ先: 045-592-0453
 ※番号間違えにご注意ください

親子向け教室と球技タイムは別チラシになりました。
 親子ピラティス(月)、火曜・木曜の1歳児、2歳児、3歳児親子体操教室は、**親子体操教室専用チラシ**をご確認ください。
 また、バスケットボール(月)・バレーボール(水)・個人ミニサッカー(木)・フットサル(土)は、**球技タイム専用チラシ**をご確認ください。



* * フロアプログラム教室内容のご紹介 * *

教室名		時間	内 容	室内履き		
エアロビクス・トレーニング系	はじめてエアロ	50分	エアロビクスの基本を学びましょう！エアロビクスが初めての方、何回かやったことはあるけど…と思っている方におすすめのクラスです。体を動かしたいけどなかなか勇気の出ない人や久しぶりに体を動かしたい人、もちろん普段から体を動かしている方でもご参加いただけます。			
	みんなでエアロ		初めての方でも経験者の方でもどなたでもご参加いただける、やさしいエアロビクスです。土曜日に家族と一緒に、又はお友達と一緒に身体を動かしましょう。			
	骨盤調整シェイプ		簡単なストレッチで骨盤の歪みを調整し、体幹部分を鍛えていきます。後半は身体を動かしながら楽しく運動していきましょう。			
	ステップデトックス		ステップ台を用いた基本の昇降運動と簡単なトレーニングを行い、脂肪燃焼効果を高めます。ステップ初心者の方も大歓迎です！			
	ズンバ		ラテン音楽を中心とした世界各国の音楽に合わせて、体をダイナミックに動かします！パーティーのように楽しく集まった仲間と一緒に体を動かしましょう。ズンバ初心者の方も大歓迎です！			
	エアロ&ストレッチ		簡単なエアロの動きとストレッチで、疲労がたまりやすい肩・腰・脚・全身の疲労回復を促進させ、レッスン終了後にはスッキリ軽やかな体を手に入れましょう。			
	ボクサタイム		パンチ動作でインナーマッスを鍛えます。シンプルな動きが中心なので初めての方でもご参加いただけます。しっかり汗をかいて脂肪燃焼、体力アップを目指しましょう。			
	エマ式美BODYメイク		しなやかに健康的な体づくりをしたい方、音楽に合わせて楽しみながら運動しませんか？解剖学に詳しいエリ&マミの2人の講師がその日のみなさんの調子に合わせてメニューを組みます。楽しみたい方からしっかり運動したい方まで大歓迎！！		×	
ストレッチ系	楽楽体操	50分	骨盤のゆがみを簡単なストレッチで正しい位置に調整していき、無理なく身体にやさしい体操をしていきます。	○		
	ボディケアストレッチ		日常生活で日頃動かさないうる筋肉をイスやバランスボール・ストレッチポールを使い、体をほぐしながら歪みの矯正を行います。楽しくのびのびと参加できる教室です。	×		
	ビューティーコンディショニング		リンパの流れを良くするために骨盤を整え、誰でもできる運動を行います。身体の内側からキレイにしましょう。 持ち物：フェイスタオル	×		
ヨガ・バレエ・ピラティス	ヨガ	50分	呼吸を意識しながら自分のペースでヨガのポーズ(アサナ)を行ない、心と身体をリラックスさせて、バランスを整えることで気の流れを良くします。			
	パワーヨガ		流れるようにポーズを連続して行いきます。従来のヨガにストレッチ効果、筋力アップ効果をさらに加味した動きのあるエクササイズヨガです。			
	シニアヨガ		ヨガは若い方達の運動と思っていませんか？身体が硬い方でも無理なくご参加いただけます。老若男女問わず、癒しの空間を体感してください。			
	Lifeヨガ		呼吸法を取り入れながらポーズを通して心と体の調和をはかります。柔軟性・バランス力・筋バランスを整えます。			
	ピラティス		身体の内側、特に体幹部を支えている深層部の筋肉に働きかけるエクササイズです。柔軟性を高め関節の可動域や筋力の左右差を整えながら姿勢を改善して行いきます。			
	大人のバレエ(入門)		90分		最初の一歩を踏み出すための初心者向けクラスです。基礎を見直したい経験者の方も大歓迎！皆さんのペースに合わせて、ゆつくり丁寧に進めて行いきます。私生活に活かせる美しい姿勢を身に付けましょう。	靴下
	大人のバレエ(初中級)				アダジオからアレグロまで、センターレッスンにおける体の使い方にフォーカスします。振付を覚えたい方、テクニックを身に付けたい方大歓迎！レッスンでどんどん動けるようになる気持ちよさをぜひ体感してください。	
託児	託児サービス 「こくぶっこクラブ」	—	<p>横浜国際プールをご利用の間、大切なお子様をお預かりいたします。</p> <p>【開催日時】…火曜・水曜・木曜・金曜の9時30分～13時30分(利用は最大2時間まで) 【対象】…1歳6か月～未就学児 【料金】…600円(1時間まで)、900円(1時間30分まで)、1,200円(2時間まで) ※利用時間を延長する場合は、再度受付が必要となります。</p> <p>【ご利用方法】…お電話にて事前のご予約が必要となります。 ※当日の受付も可能ですが、定員(約10名)に限りがあるので、事前にご予約されている方が優先となります。</p>	<p>* 託児開催日 *</p> <p>1月8・9・10・24・25・31日 2月1・5・12・13・14・19・20・21・22・28日 3月5・6・7・8・12・13・14日</p>		