

2025年GW(4/29、5/3、5/5、5/6)

# STUDIO EVENT

4/20(日)13:00～  
ネット受付開始

レッスン名	開催日時	内容
① ZUMBA	4月29日(火) 10:00～10:50	ラテン系の音楽とダンスを融合した燃焼系ダンスフィットネスです。 初めての方も安心して参加いただけます。 ※室内用シューズ必須
② 大人のダンス講座	4月29日(火) 11:00～11:50	高校生以上を対象に、ダンスの基礎から指導を行います。 HIP HOP DANCEや今話題のK-POP DANCEの振付ダンスを行います。 ※室内シューズ必須
③ バレトン	4月29日(火) 13:00～13:50	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた、 裸足で行うボディメイクエクササイズです。
④ シェイプアタック	4月29日(火) 19:00～19:50	体幹を意識しながら有酸素運動と筋肉トレーニングを行ない シェイプアップを目指します。 ※室内用シューズ必須
⑤ ZUMBA + ストレッチ	5月3日(土) 10:00～11:50	ZUMBAをメインに残り時間でストレッチを行う複合レッスンとなります。 ZUMBAは、ラテン系の音楽とダンスを融合した燃焼系ダンスフィットネスです。 初めての方も安心して参加いただけます。 ※室内用シューズ必須
⑥ ピラティス	5月3日(土) 13:00～13:50	体の中心となる骨盤と背骨に意識を向けて、姿勢の矯正、腰痛・肩こりの予防、 美しいボディラインをつくります。
⑦ K-POP DANCE WOMEN ※小学生対象	5月5日(月) 10:00～10:50	大流行中のK-POPを踊ります！ K-POPが好きな方&興味がある方、ダンス未経験者も大歓迎です！！ ※女性アーティストの曲で踊ります。 ※室内シューズ必須
⑧ K-POP DANCE MEN ※小学生対象	5月5日(月) 11:00～11:50	大流行中のK-POPを踊ります！ K-POPが好きな方&興味がある方、ダンス未経験者も大歓迎です！！ ※男性アーティストの曲で踊ります。 ※室内シューズ必須
⑨ STRONG NATION	5月5日(月) 13:00～13:50	HITT高強度のテンポトレーニングのクラスです。音に合わせて全身を鍛えます。 HITT(不完全回復をはさみながら高強度・短時間の運動(無酸素運動)を繰り返すトレーニング) ※室内用シューズ必須
⑩ ピラティス	5月5日(月) 14:00～14:50	体の中心となる骨盤と背骨に意識を向けて、姿勢の矯正、腰痛・肩こりの予防、 美しいボディラインをつくります。
⑪ はじめての太極拳	5月6日(火) 10:00～10:50	円を描くようにゆっくりした動作を深呼吸に合わせて行う健康法です。初めての方 でも安心して参加いただける内容です。
⑫ 太極拳	5月6日(火) 11:00～11:50	中国で始められた拳法で、円を描くようなゆっくりした動作を深呼吸に合わせて行 う健康法です。
⑬ STRONG NATION	5月6日(火) 19:00～19:50	HITT高強度のテンポトレーニングのクラスです。音に合わせて全身を鍛えます。 HITT(不完全回復をはさみながら高強度・短時間の運動(無酸素運動)を繰り返す トレーニング) ※室内用シューズ必須

【参加費】各1,100円(税込み)※⑤ZUMBA+ストレッチは2,200円(税込み)

【定員】各20名(先着順)

【申込開始日】2025年4月20日(日) 13:00～

【申込方法】かみす防災アリーナホームページのイベントより

ご応募ください。

※参加確定メールに入金方法等記載いたします。

