

# ～ 有料スクールのご案内 ～

全て税込み

## 【PiYo45】(パイヨ)

担当インストラクター CHIHIRO

- <内 容> 音楽に合わせてながらピラティス、ヨガ、ストレッチ、ほぐし等の動きを流れるように行うクラスです。45分間で全8曲を楽しみます。
- <日 時> 10月28日(月)、11月25日(月)、12月23日(月)
- <時 間> 19:00～19:45(45分)
- <場 所> Cスタジオ
- <定 員> 20名 (最小遂行人数10名)
- <参加費> 月1回 1,100円 1回参加費 1,100円



## 【Let's Jump50】

担当インストラクター MIDORI

- <内 容> ミニトランポリンを使ったとても楽しい有酸素運動です。膝の負担も軽減されながら脂肪燃焼・体幹強化をしていきます。
- <日 時> 10月16日(水)、10月30日(水)、11月6日(水)、11月20日(水)、12月4日(水)、12月18日(水)
- <時 間> 14:45～15:35(50分)
- <場 所> Bスタジオ
- <定 員> 10名 (最小遂行人数5名)
- <参加費> 全6回 11,000円 1回参加費 2,200円



## 【Fitness Belly50】

担当インストラクター Alico

- <内 容> ベリーダンスの基本の動きとステップを現代風にアレンジしたインナーマッスルも鍛えられるダンスエクササイズです。
- <日 時> 10月17日(木)、10月31日(木)、11月14日(木)、11月28日(木)、12月12日(木)、12月26日(木)
- <時 間> 13:35～14:25(50分)
- <場 所> Aスタジオ
- <定 員> 15名 (最小遂行人数8名)
- <参加費> 全6回スクール 6,600円



## 【情熱のフラメンコ60】

担当インストラクター 岩ヶ谷由佳

- <内 容> CMでお馴染みの曲「ボラーレ！」を基礎から楽しく踊ります。初心者大歓迎！
- <日 時> 10月26日(土)、11月16日(土)、12月14日(土)
- <時 間> 11:35～12:35(60分)
- <場 所> Bスタジオ
- <定 員> 20名 (最小遂行人数4名)
- <参加費> 全3回 6,600円 1回参加費 2,420円



## 【アシュタンガヨガ60】

担当インストラクター 萩原延子

- <内 容> 呼吸とポーズを連動させながら、決まったポーズを順番通りに行うヨガ。運動量が多く、爽快感が得られます。
- <日 時> 10月13日(日)、11月24日(日)、12月8日(日)
- <時 間> 14:15～15:15(60分)
- <場 所> Bスタジオ
- <定 員> 15名 (最小遂行人数5名)
- <参加費> 全3回 3,300円 1回参加費 1,650円



## 【格闘アーツパーソナル60】

担当インストラクター MASA

- <内 容> マンツーマンのミット打ちパーソナルを含め、サンドバック・筋トレ、ロープワークを取り入れた格闘技系シェイプアップトレーニングです。
- <日 時> 毎週日曜日(※5週ある週は1回休み)
- <時 間> 16:30～17:30(60分)
- <場 所> Aスタジオ
- <定 員> 10名 (最小遂行人数3名)
- <参加費> 月4回 7,040円 1回参加費 2,310円



※ 各スクールのご参加はフロントでお申し込みください。随時受付中！

ALULA Sports&Spa