

ライフスクール レッスンカレンダー (2019年10~12月)



日	月	火	水	木	金	土
		●	●	●	●	
		1	2	3	4	5
6	●●●	●	●	●	●●	12
	7	8	9	10	11	
13	※ウェルネスレッスンをなし	●	●	●★	●●	19
	14	15	16	17	18	
20	●●●	●	●	●	●●	26
	21	※ウェルネスレッスンをなし	22	23	24	25
27	●●●		●	●		
	28	29	30	31		



日	月	火	水	木	金	土
					●●	
					1	2
3	※ウェルネスレッスンをなし	●	●	●	●	9
	4	5	6	7	8	
10	●●●	●	●	●	●●	16
	11	12	13	14	15	
17	●●●	●	●	●★	●●	※ウェルネスレッスンをなし
	18	19	20	21	22	23
24	●●●	●	●	●	●	
	25	26	27	28	29	30



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

- ウェーブストレッチ
- 背骨コンディショニング
- 簡化24式太極拳
- 32式太極剣 (丹下クラス)
- 32式太極剣 (古川クラス)

- きほんのヨーガ
- フープエクササイズ
- 初級エアロ
- 癒しのフラワーアレンジメント
- 素敵なシーズンアクセサリー

◆レッスン内容詳細

講座名	曜日	時間	内容	チケット枚数
ウェーブストレッチ	毎週 (月)	10:10~10:55	しなやかな心と体作りを目指すトータルコンディショニングプログラムです。人間の骨盤・肋骨・足底の様々なアーチをイメージし設計された専用のリングを使います。	2
背骨 コンディショニング	毎週 (月)	11:05~11:50	背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。背骨を整えることで神経の伝達が正常になり、腰痛、肩こり、膝の痛み、内臓の不調をはじめとする様々な症状の解消を目指します。	2
初中級エアロ	毎週 (月)	12:30~13:15	歩くバリエーションを楽しみながら、持久力向上を目指します。ジョギングやジャンプなど激しい動きが少ない初中級者向けのクラスです。	1
きほんのヨーガ	毎週 (火)	10:30~11:45	令和の時代にゼロから学ぶあなたのためのヨガクラスです。ヨーガの歴史や呼吸法など基本のところから始めていくので「ヨガをやってみたいけど体が硬いし不安…」という方も安心して受講いただけます。	1
簡化24式太極拳	毎週 (水)	10:10~12:10	世界中で最も親しまれている太極拳で『「24式に始まり24式に終る』と言われているほど有名です。レベルに合わせた練習によって習得できるように構成されています。太極拳初級者を対象にしたクラスです。	2
32式太極剣 (丹下クラス)	毎週 (木)	10:10~12:10	太極拳をもっと極めたい！という太極拳中級者を対象にした剣を使ったレッスンとなります。少人数制で指導者の目もしっかり行き届くので安心して受講していただけます。	2
32式太極剣 (古川クラス)	第2・4 (金)	10:10~12:10		2
フープエクササイズ	毎週 (金)	19:30~20:30	はじめての方でも回せるように正しいまわし方、回しやすいサイズからレクチャーします。楽しく身体を動かすクラスなので気軽にチャレンジできます。	1
癒しの フラワーアレンジメント	第3 (金)	①11:00~12:30 ②13:00~14:30	生花またはプリザーブドフラワー、ドライフラワー、アーティシカルフラワー(造花)などを使っているんな形のフラワーアレンジメントを作る教室です。内容は毎月変わるので毎回どんなお花が楽しみな教室です。	4
素敵な シーズンアクセサリ	第3 (木)	13:00~15:00	色々なガラスビーズや天然石を使い、季節に合ったリングやネックレス・ストラップ等アクセサリをオリジナルのキットを使用して製作していきます。優しい講師がーから教えてくれるので初めての方でも安心です。	6

素敵なシーズンアクセサリ

内容:「フラワーモチーフとビーズボールポイントのネックレス」



癒しのフラワーアレンジメント

内容: 10月は「ハロウィン」、11月は「クリスマス」
12月は「クリスマスorお正月」とそれぞれ
季節に合わせて作品を作ります♪



講座名	曜日	時間	内容	チケット枚数
整えるヨガ	毎週 (月)	19:10~19:55	ゆったりヨガのポーズを行いながら、心と体のバランスを整えるクラスです。	1
機能改善 ポールトレーニング	毎週 (月)	20:15~21:00	ストレッチポールを使用し、ストレッチや筋力トレーニングなどを行い、身体の機能改善を求めるレッスンです。	1
セルフリリース	毎週 (火)	20:15~21:00	固まった筋肉をほぐし、本来あるべき位置に戻すリラクゼーションのクラスです。	1
フロアストレッチ	毎週 (水)	19:00~19:30	マットを用いたストレッチを行い、柔軟性の向上を目指します。疲労回復にも効果的なレッスンです。	1
ラテンエクササイズ	毎週 (水)	19:35~20:20	ラテンの音楽に合わせてインストラクターの振付を楽しむクラスです。	1
リメイクボディ	毎週 (木)	16:40~17:25	呼吸法をもちいて、ストレッチ等を行い、骨盤や背骨のゆがみを整えるエクササイズです。	1
よるヨガ	毎週 (木)	19:40~20:40	よるの時間帯にゆったりとヨガを行います。	1
ジャズダンス	毎週 (金)	18:15~19:15	ジャズの音楽に合わせてインストラクターの振付を楽しむクラスです。	1
ヨガ	毎週 (金)	19:20~20:20	呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ心身の緊張をほぐすクラス。	1

