

# 一宮市テニス場 「ワンコイン体験」

7月2日（火）～8月21日（水）の期間、ワンコイン「500円(税込)」で体験ができます。  
今までスタジオに参加されたことのない方はもちろん、現在スタジオ教室にご参加の方も大歓迎です！  
ダイエットしたいと考えている方！他の教室もチャレンジしたい方！など、この機会に是非ご参加ください☆



## 【 大人スタジオ教室 】

### 美しい姿勢や理想的な体づくりをしたい方におすすめ♪

|       |     |             |  |
|-------|-----|-------------|--|
| ピラティス | 水曜日 | 11:00～12:00 | インナーマッスルを強化し、カラダ全体のバランスを整えます。<br>運動不足解消やパフォーマンス向上も期待ができます。 |
|-------|-----|-------------|--|

### 脂肪燃焼・健康維持増進をされたい方におすすめ♪

|      |     |             |   |
|------|-----|-------------|---|
| バレトン | 火曜日 | 10:45～11:30 | バレエ・ヨガ・フィットネスの3つの要素を組み入れたプログラムです。<br>全身の筋力バランスの向上・柔軟性の向上・心肺機能の向上が期待できます。<br>有酸素運動で脂肪も燃焼にも効果的です。 |
|------|-----|-------------|---|



### 音楽に合わせて、楽しくダンスをしたい方におすすめ♪

|       |     |             |  |
|-------|-----|-------------|--|
| ZUMBA | 金曜日 | 11:00～12:00 | ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。<br>振付もシンプルなため、ダンスが初めての方からベテランの方まで気軽に楽しめます。 |
|-------|-----|-------------|--|



## 【 子どもスタジオ教室 】

### J-POP HIPHOPのダンスを楽しみたい方におすすめ♪

|        |     |             |   |
|--------|-----|-------------|---|
| HIPHOP | 木曜日 | 16:40～17:40 | 音楽に合わせて様々な振りを練習していきます。<br>ダンスの踊る楽しさ、カラダで表現する楽しさを身につけます。 |
|        |     | 17:50～18:50 |   |




## 【 書道・かきかた教室 】

### 書道・かきかたを楽しみたい方におすすめ♪

|         |     |             |   |
|---------|-----|-------------|---|
| 書道・かきかた | 水曜日 | 17:00～18:00 | 個々のレベルに応じて目的に合った書道を学習いただけます。<br>習字により書道の上達はもちろん、学力や集中力の向上にも期待できます。<br>稽古を通して主体性や協調性も身につけます。 |
|---------|-----|-------------|---|



- 【申込方法】 前営業日までに電話もしくはフロントにてご予約ください。  
体験日当日、申込書に必要事項を記入のうえ、フロントにて受講料を添えてお申込みください。
- 【定員】 各教室毎にお問い合わせください。
- 【受講料】 各教室1回：500円（税込）  
※定員に空きがある場合、各教室お1人様1回限り。
- 【参加資格】 大人スタジオ教室：16歳以上  
こどもスタジオ教室：各クラス設定の学年に準じます。  
書道・かきかた教室：年中～大人
- 【持ち物】 大人・子どもスタジオ教室：運動しやすい服装・タオル・水分補給用の飲料水  
※  マークのある教室は室内シューズが必要です。  
書道・かきかた教室：予約時にご確認ください。
- 【その他】 現在通院加療中の方は、医師に相談のうえお申込みください。

