

チケットを購入して、講師に渡すだけで簡単レッスン！あなたも気軽にスポーツを始めませんか？

どろろスポーツスクール



火曜日

<p>フラダンス 10:00 - 11:00</p> <p>ハワイアンのリズムに合わせて、楽しく体を動かしています。脳の刺激・リラックス効果などもあります。一緒にフラを楽しみませんか。</p> <p>廣瀬 美智子 中四国ハワイアン協会認定講師</p>	<p>肩甲骨・背骨メンテナンスヨガ 11:20 - 12:20</p> <p>運動不足で肩・首・股関節など動かしにくくなっていませんか？身体機能を改善してヨガを楽しめるカラダを手に入れましょう！！</p> <p>tomiko 全米ヨガアライアンス認定講師</p>	<p>整えよう！からだバランス 13:00 - 13:50</p> <p>誰でもできる簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを通じて、筋力・骨格・自律神経のバランスを整えます。本来動くべきところが動くようになり、日常生活が楽になることが特徴です。</p> <p>住谷 奈緒子 健康運動実践指導者</p>	<p>バレエ&ジャズダンス (小学生) 17:30 - 18:30</p> <p>クラシックバレエの基礎から始め、柔軟性、積極性を養いながら楽しく身体を動かしましょう。初心者大歓迎！</p> <p>山村 優衣 D-Like講師</p>	<p>キックボクシングフィット 19:30 - 20:45</p> <p>音楽に合わせてパンチやキックを行うクラスです。初めてでも大丈夫！格闘技の動きでストレス発散、汗かいてスッキリしましょう。動いた後にゆったりストレッチも行います。</p> <p>脇本 恵美 JWI認定フィットネスインストラクター</p>
--	--	--	--	---

木曜日

<p>ポップスエアロ (40才からでもOK) 10:00 - 11:00</p> <p>ヒット曲に合わせて楽しくダンスをするだけで体力・シェイプアップ効果抜群！！</p> <p>松谷 みゆき 日本ボディビル協会公認インストラクター 健康体操指導士</p>	<p>中高年からの身体づくり 11:20 - 12:20</p> <p>年齢に関係なく身体は育てることができ、体調不良・腰・膝・股関節の痛みは自分で良くしていただけます。無理せず動かせる所から動かし痛みのない、病気に負けない若々しい身体を作っていきます。</p> <p>松谷 みゆき 日本ボディビル協会公認インストラクター 健康体操指導士</p>	<p>ソフトヨガとほぐし 13:00 - 13:50</p> <p>ヨガ初心者向け。ゆっくりとしたポーズで身体を伸ばし全身のコリをほぐしていきます。</p> <p>中村 幸絵 ヨガ講師</p>	<p>ヨガといやし 14:10 - 15:00</p> <p>ヨガ中上級者向け。コアを鍛え全身をシェイプアップしていきます。</p> <p>中村 幸絵 ヨガ講師</p>	<p>HAP DAN! HIPHOP DANCE (小・中学生) 17:30 - 18:30</p> <p>初心者の子供を対象としたHIPHOPクラスです。リズムの取り方からステップの基礎まで楽しくリズムに乗ってレッツダンス♪</p> <p>榎本 裕磨 (yumapan)</p>	<p>キッズスポーツ (小学生) 18:45 - 19:35</p> <p>お子様の運動能力向上を目的とした教室です。神経発達を促すコーディネーショントレーニングをベースに走る、跳ぶ、投げるなど基本的な運動を行います。</p> <p>古本 賢太郎 AFFA IGF グループフィットネス指導員</p>
--	--	---	---	---	---

金曜日

<p>肩甲骨・背骨メンテナンスヨガ (ラフター付き) 11:20 - 12:20</p> <p>身体・心・呼吸を整えて本来の自分を取り戻そうとする精神性を大切にしたいヨガです。初心者、経験者OK！</p> <p>tomiko 全米ヨガアライアンス認定講師</p>	<p>みんなのダンス教室 (大人・シニア初心者向け) 13:00 - 13:50</p> <p>主にHIPHOPダンスをやります。シニア・初心者の方大歓迎！運動不足解消や、健康づくりに。音楽に合わせて身体を動かしましょう！</p> <p>上村 さくら 健康運動実施指導者</p>	<p>リフレッシュ体操 14:10 - 15:10</p> <p>ストレッチで痛みのない身体を育て、誰でもできるダンスで脂肪燃焼！若々しい健康な身体をつくりましょう！</p> <p>松谷 みゆき 日本ボディビル協会公認インストラクター 健康体操指導士</p>	<p>HAP DAN! HIPHOP DANCE (小・中学生) 17:30 - 18:30</p> <p>初心者の子供を対象としたHIPHOPクラスです。リズムの取り方からステップの基礎まで楽しくリズムに乗ってレッツダンス♪</p> <p>上村 さくら (SAKKU)</p>	<p>ZUMBA(ズンバ) 19:30 - 20:30</p> <p>様々な世界の音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。音楽とリズムを楽しみながら、体感をきたえ、フィットネス効果の高いエクササイズを楽しめます。</p> <p>ひで (第1・3・5週目) TELU (第2・4週目)</p>
--	--	--	--	---

こちらのQRコードから



詳しくはHPまで

講師の体調不良等により、当日休講となった場合はインスタにてお知らせしています。また、最新の情報も投稿しています。フォローしてね！



場所：くすのきプラザ2F 小アリーナ