









10月10日(月) スポーツの日 スタジオスケジュール

時間/教室名	定員	講師	内容
 9:30~10:30 ストレッチ & ソフトリズム	45	水橋	* 初心者・中高年向け * ストレッチからはじまり、リズムに合わせた簡単な体操です
10:45~12:00 スローエアロビク & ストレッチ	30	栗原	* 初級者におすすめ * エアロビクスの基本動作をシンプルにゆっくりとしたテンポで行い、ストレッチは無理のない範囲で体を伸ばします 脳トレも行い脳の活性化を目指します
12:15~13:15 サーキットエアロ	30	磯辺	簡単なエアロビクスと筋力トレーニングを行います
 13:30~14:30 肩こり腰痛予防体操	45	磯辺	* 初心者・中高年向け * 無理なく出来るやさしい体操です ストレッチ・簡単なリズム体操 筋力トレーニング・脳トレなど行います
16:00~17:00 おためし ソウルダンス 	35	MiLLY (ミリー)	1960~70年代に流行した懐かしいソウルミュージックで踊るDISCOダンスです Tokyo Funky Dollsで振付も担当しているMiLLYさんの弾けるレッスンをお楽しみください♪ 初心者、体力に自信のない方でも参加できます   

- 教室30分前より、整理券をお配りします
- 利用料金:210円
-  シューズの必要がありません
- 祝日のため上記以外の教室はお休みになります

WEB予約 9/19 10:00~14:45~15:45		【対象】2歳~年長までの親子又は20歳以上の保護者 【参加費】500円(事前支払い3日前まで) ※主競技場スポーツ体験入場券付き	
親子エアロ	18組	富澤	音楽に合わせて踊ったり、バルーン遊びやボール遊びをします。全身を使い上手に身体を動かせるようになろう!
	← WEB申込はこちらから		
空きがあれば当日でもOK			