

1月8日(月・祝) 成人の日 スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
ちょこっと トレーニング	9:30~10:30	30	澤頭	月替わりの『ちょこっと』運動！ 1月は【青竹ビクス】 青竹に乗り降りしながらの運動になります	必要
脳トレ& からだ改善体操	10:45~12:00	35	栗原	手・足・声を使い五感に刺激を与える脳トレと 簡単な運動やストレッチで可動域を広げ 身体の機能を改善させるプログラムになります！	なし
エアロ&シェイプ	12:15~13:15	30	磯辺	簡単なエアロビクスと筋力トレーニングで 楽しく汗を流しましょう！	必要
肩こり腰痛予防体操	13:45~14:45	45	磯辺	床に座っての簡単なストレッチや 軽めの筋力アップ運動を行います！	なし

●祝日の為、上記以外はお休みになります（夜間お休み）

【一般公開 利用料金】 高校生以上 210円

●柔剣道場：ストレッチ&ソフトリズム・シェイプアップトレーニングpartⅡはお休みになります