

# 3月20日(水) 春分の日スタジオリュッスン

当日受付 参加費210円

【教室30分前より整理券をお配りします】

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
やさしいフラメンコ	9:30~10:30	30	菊原	フラメンコの基本的な動きを用いたエクササイズを行います。初心者から参加可能です！	必要
バレエ入門	10:45~11:45	30	中道	クラシックバレエの基礎的な動きをもとに筋力と柔軟性を高め、身体づくりに最適です！	必要
ジャズダンス	12:00~13:15	30	中道	ダンスのベースとなるエクササイズをしっかり行い後半はコンビネーションで楽しく踊ります！	必要
<b>おためしレッスン!!</b> ラララサーキットライト	13:30~14:30	15	常岡	イスに座り、筋力トレーニング・有酸素運動 脳トレをリズムに合わせて行います。 運動を気軽に楽しく行いたい方向けのプログラムです！	任意

- 祝日の為、上記以外はお休みになります（夜間お休み）
- 主競技場：ストレッチ&シェイプはお休みになります
- 柔剣道場：ころばん塾はお休みになります
- アーチェリー場：リアルトレーニング・ノルディックはお休みになります
- 会議室：ピラティスはお休みになります

【健康寿命を延ばす 大人歩活動(おとなぶかつどう)】9:00~10:15 ※詳細は別紙をご確認ください

姿勢・歩幅・運動不足に着目、楽しく歩きましょう

①スイスイ歩ける靴の履き方 ②運動効果アップ!歩き方のコツ伝授 ③ノルディックウォーク体験