

# 総体フェスティバル 無料スタジオレッスン

## 教室開始時間の30分前から1階総合受付にて整理券配布

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
ステップ&コンディショニング	10:45~11:45	25	佐藤(果純)	ステップの昇降運動とチューブ・ダンベルを使ったトレーニングを交互に行います。汗をかきたい方、夏に向けた身体づくりをしたい方におススメです！	必要
ボディメイキング45	12:00~12:45	30	佐藤(果純)	エアロビクスで心拍数を徐々に上げ、走ったりジャンプをしながら心肺機能を高めます。体力をつけたい方はもちろん、久しぶりのエアロビクスという方のご参加もお待ちしております！	必要
親子ヨガ	①14:15~15:00 ②15:15~16:00	各10組	佐藤(幸)	<b>対象：小学生の親子（親1人につき子1人）</b> 親子でヨガをしながら自分のカラダとココロの動かし方や整え方を知りましょう！ ヨガが初めての方やお子様も参加できるように、呼吸を意識しながら無理なく気持ちよく動くレッスンです。 <b>*持ち物 フェイスタオル（1人1枚）*</b>	なし