

9月23日(火) 秋分の日 スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
健康太極拳	9:30~11:00	45	藤城	太極拳24式（楊明時太極拳） ゆったりとした動きと呼吸法で体調を整えます！	なし
らくらく体操	11:15~12:00	45	平	ストレッチ・筋力トレーニング・脳トレ・ 軽いリズム体操を行います。 初心者向けの教室です！	なし
ベーシックヨガ	12:15~13:30	45	中野	難易度の低いポーズを中心とした 初心者向けのヨガ教室です！	なし
ちょこっとトレーニング 【かんたんエアロビクス】	13:45~14:45	40	澤頭	立位での準備運動や脳トレを行い、 15~20分のかんたんエアロビクスを行います！	必要

●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

【下記教室はお休みとなります】

●主競技場：ソフトエアロビクス・元気ハツラツ体操・ウォーキングエクササイズ・親子体操・小学生体操

●柔剣道場：肩こり腰痛予防体操