

9月15日(月) 敬老の日 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 【青竹ピクス】 | 9:30~10:30 | 40 | 澤頭 | 青竹を踏んだり、降りたりしながらエアロピクスを行います。足裏への刺激や昇降運動・エアロピクスによる有酸素運動も期待できます！ | 必要 |
| ストレッチ&ソフトリズム | 10:45~11:45 | 45 | 水橋 | ストレッチから始まり、リズムに合わせた簡単な体操を行います！ *通常の月曜日は柔剣道場で開催* | なし |
| ちょっとハードな シェイプアップトレーニング | 12:00~13:00 | 35 | 朝倉 | 軽快なリズムに合わせてスクワット・ランジ系の筋トレとパンチ・キック等複数の運動を組み合わせたプログラムです！ | 必要 |
| ゆったりハタヨガ ~敬老の日スペシャル~ | 13:30~14:30 | 45 | あさ | 季節は夏から秋へ。健やかな長寿を願い、ゆったり動く祝日特別プログラム。初めての方もぜひご参加ください！ | 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：シェイプアップトレーニングpartⅡ・肩こり腰痛予防体操はお休みになります

※ストレッチ&ソフトリズムは1階スタジオで行います