

感謝デー 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
ちょこっとトレーニング 【チェアビクス】	9:30~10:30	40	澤頭	イスに座ったり、立った状態での筋力トレーニングと音楽に合わせた有酸素運動を行います！	必要
笑って若返り体操	10:45~12:00	20	常岡 三森	イスにすわって簡単な筋トレ・有酸素運動・脳トレを行います。リズムに合わせて楽しく身体を動かした後はみんなでレクリエーション！	必要
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
ゆっくりハタフロー	13:30~14:30	45	裕真	呼吸とともに丁寧に1つ1つのポーズを行います。ゆっくりとした動きは集中力を高め、コアな筋力を育てます。ぜひご参加ください！	なし