

11月3日(月) 文化の日

スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
ちよこっとトレーニング 【ボールトレーニング】	9:30~10:30	40	澤頭	ボールを使用し、肩や股関節の可動域を広げる動き・コアトレーニング（体幹）・楽しく頭の体操（脳トレ）を行います！	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
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
タオルで姿勢をスッキリ改善！ のびのびハタヨガ	13:30~14:30	45	YUMA	普段お使いのタオル1本で姿勢の改善に役立つポーズにチャレンジしていきます。 猫背・巻き肩・腰の痛みなど 身体の困り事がある方におススメ！ *持ち物：フェイスタオル*	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part II・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