

11月23日(日) 勤労感謝の日 スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
朝ヨガ	9:15~10:30	45	中野	初心者から上級者までヨガを楽しめるプログラム構成となっています！	なし
ステップ&サーキット	10:45~11:45	30	佐藤	ステップ台の昇降運動と筋カトレニングを交互に行います！	必要
ボディメイキング45	12:00~12:45	30	佐藤	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！	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

11月24日(月) 振替休日 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	9:30~10:30	40	澤頭	11月は【ボルトレーニング】ボールを使用し、コアトレーニングや脳トレを行ったりボールピクスを音楽に合わせて楽しく運動します！	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カトレニングで楽しく汗を流しましょう！	必要
ゆったりハタヨガ ～冬の経路ヨガ～	13:30~14:30	45	リョーコ	乾燥や冷えによる不調が出やすい冬、東洋医学ベースのゆったりヨガで免疫力アップを目指しましょう！	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