

# 1月12日(月) 成人の日 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 【青竹ビクス】	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ビクスを行います。足裏への刺激や昇降運動・エアロビ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
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ーニングで楽しく汗を流しましょう！	必要
すっきりハタヨガ ~思い込みから自由になる~	13:30~14:30	45	リョーコ	深い呼吸と胸を広げるポーズで身体をほぐして心もスッキリ&リラックスしましょう！	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