

2月11日(水) 建国記念の日 スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
やさしいフラメンコ	9:30~10:30	30	菊原	フラメンコの基本的な動きを用いたエクササイズを行います。 初心者の方からご参加いただけます！	必要
バレエ入門	10:45~11:45	32	中道	クラシックバレエの基礎的な動きをもとに筋力と柔軟性を高めます！ 身体づくりに最適のレッスンです。	必要
フリースタイルダンス	12:00~13:15	30	YUKO	ダンスの基礎を習得し、後半はジャズダンスやヒップホップなどの振付を踊ります！	必要
ストレッチ& コアエクササイズ	13:30~14:30	45	佐藤 (果)	ストレッチ、コアトレーニングにより身体が軽く動きやすくバランスをとりやすくなるよう整えていきましょう！	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

●主競技場：ストレッチ&シェイプはお休みになります

●柔剣道場：ころばん塾はお休みになります

●会議室：ピラティス・筋コンディショニング&ストレッチはお休みになります

●アーチェリー場：リアルトレーニング・ノルディックウォークはお休みになります