

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
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
ヴィンヤサフロー ~スポーツの日スペシャル~	13:30~14:30	45	裕真	呼吸とともに一息一ポーズのヴィンヤサで体を動かしてヨガで体力づくりをしましょう。スポーツの日スペシャルをお楽しみください♪	なし

●祝日の為、上記以外はお休みになります（夜間お休み）

●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