

2/23(日) 天皇誕生日 祝日プログラム

スタジオ

| 時間 | クラス | 担当 | 定員 |
|-------------|----------|-----|----|
| 9:45~10:45 | かんたんステップ | 岩崎 | 40 |
| 11:00~12:00 | 中級エアロ | 岩崎 | 40 |
| 12:15~13:15 | ZUMBA | 岩崎 | 40 |
| 13:30~14:30 | ピラティス👣 | 井上 | 40 |
| 14:45~15:45 | ダンスエアロ | 小池優 | 40 |
| 16:00~17:00 | ヨガ👣 | 小池優 | 40 |
| 17:15~18:00 | バランスボール | 本澤 | 30 |

特別プログラム レッスン参加料金: ¥200

■ バランスボール (17:15~18:00)

バランスボールの弾む・転がる・支えるといった3つの機能的な特性を生かして、有酸素運動・ストレッチ・かんたんな筋トレを行うクラス。バランスボールに座るだけでも姿勢改善になります。

対象: 高校生以上

※ご参加に際し、不安やご心配のある方は事前に職員までご相談ください。

※レッスン参加には、別途施設利用料がかかります。

※👣は、室内シューズがなくても参加可