


3月21日(月・祝) 春分の日 スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容/持ち物
 ストレッチ& ソフトリズム	9:30~10:30	40	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します
スローエアロビック &ストレッチ	10:45~12:00	30	栗原	シンプルで自然な動きを取り入れながら 音楽に合わせて楽し動きましょう
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
 肩こり腰痛 予防体操	13:45~14:45	45	磯辺	ストレッチと筋力アップ運動、脳トレで 心身ともに健康を目指します

●教室30分前より、整理券をお配りします

 は、シューズの必要がありません。

●祝日のため、上記以外の教室はお休みになります 【一般公開 利用料金】 高校生以上 210円