


山の日・お盆期間 スタジオスケジュール

《8月11日(金・祝)～16日(水)》

| | 8/11(金・祝) | 8/12(土) ・ 8/13(日) | 8/14(月) | 8/15(火) | 8/16(水) |
|---|---------------------------------------|--------------------------------------|--|--|---|
| 午前 | 朝ヨガ 中野 (45) 9:30～10:30 | 通常開催 | ちょこっとトレーニング 澤頭 (30) 9:30～10:30 | 健康太極拳 藤城 (45) 9:30～11:00 | ダンスに繋げる ストレッチ 中道 (30) 9:30～10:30 |
| | エアロ初級 中野 (30) 10:45～11:45 | | 脳トレ&からだ改善体操 栗原 (35) 10:45～12:00 | らくらく体操 平 (45) 11:15～12:00 | バレエ入門 中道 (30) 10:45～11:45 |
| WEBストレッチバレエ エクササイズ 嶋岡 (25) 12:15～13:15 | WEBサーキットエアロ 磯辺 (30) 12:15～13:15 | | ベーシックヨガ 中野 (45) 12:15～13:30 | フリースタイルダンス YUKO (30) 12:00～13:15 | |
| はじめてのフラ 籠倉 (35) 13:45～14:45 | | | WEBラダートレーニング &マット 小1～小3 朝倉 (20) 15:00～16:00 | WEBラダートレーニング &とび箱 小1～小3 朝倉 (20) 15:00～16:00 | |
| 一般公開 貸切① 15:00～17:00 | | | WEBラダートレーニング &マット 小4～小6 朝倉 (20) 16:30～17:30 | WEBラダートレーニング &とび箱 小4～小6 朝倉 (20) 16:30～17:30 | |
| 一般公開 貸切② 17:00～19:00 | | | WEB小学生体操 小1～小6 (30) 17:00～18:00 参加費 50円 | WEB申込はこちら  | |
| 一般公開 貸切③ 19:00～21:00 | | 骨盤調整エクササイズ 佐藤 (35) 19:00～20:00 | ピギナー ヒップホップダンス tomo (30) 19:00～20:00 | | ローインパクトエアロ 花井 (30) 19:00～20:00 |
| | ←シューズ 不要マーク | | エアロ初級 佐藤 (30) 20:15～21:15 | キックボクシング 笹谷 (25) 20:15～21:15 | SALSATION® サルセッション CAOLIN (30) 20:15～21:15 |

| その他の開催教室 | | |
|----------|----|---|
| 8/11(金) | 休み | 肩こり腰痛予防体操 |
| 8/14(月) | ○ | ストレッチ&ソフトリズム シェイプアップトレーニング part2 肩こり腰痛予防体操 |
| 8/15(火) | ○ | 肩こり腰痛予防体操 |
| 8/16(水) | ○ | リアルトレーニング ノルディック/ウォーキング ピラティス・ころばん塾 筋コンディショニング &ストレッチ |

主競技場工事のためお休み

8月14日(月)から
17日(木)17時まで

※17日(木)夜間：サッカー教室
バドミントン一般公開よりご利用
いただけます

8/14(月)のお休み

バドミントン・バレーボール
卓球(主競技場) ※卓球室は利用可

8/15(火)のお休み

ソフトエアロピクス
元気ハツラツ体操
ウォーキングエクササイズ
親子体操・小学生体操
器械体操一般公開

8/16(水)のお休み

バスケットボール・バレーボール
ストレッチ&シェイプ

8/17(木)のお休み

バドミントン(午前/午後)
※夜間より一般公開

※一般利用料金：高校生以上各210円 / ()内は定員数 30分前に窓口先着受付

※WEB：7月23日(日)10時開始 利用料金500円 ※8/14の小学生体操のみ50円
専用サイトにて各申込日程より先着順(詳細は別紙をご確認ください)

レッスン詳細 (通常プログラムに組み込まれていないレッスンの詳細です)

| 一般【高校生相当以上】 | | | | | WEBまたは開始30分前受付 | |
|-------------|-------------------------------------|------|-------------------------------|-----|----------------|---|
| 日程 | 申込日 | 費用 | 教室名 | 定員 | 講師 | 内容 |
| 8/11 (金) | WEB 7/23 10時~ 窓口・電話 申込可 | 500円 | ストレッチバレエエクササイズ 12:15~13:15 | 25名 | 嶋岡 | 前半マットでストレッチ・後半バーを使ってバレエエクササイズ バレエ経験がなくてもご参加いただけます ※バレエシューズをお持ちの方はご持参ください 靴下可 フェイスタオルをお持ちください |
| 8/14 (月) | WEB 7/23 10時~ | 500円 | サーキットエアロ 12:15~13:15 | 30名 | 磯辺 | 簡単なエアロビクスと筋力トレーニングを組み合わせたプログラム です |
| 8/16 (水) | 当日 受付 | 210円 | ダンスに繋げるストレッチ 9:30~10:30 | 30名 | 中道 | ダンスで行うストレッチで気持ちよく全身を伸ばしていきます 立ったストレッチ・座ったストレッチどちらも行います |

| 小学生体操【一般公開型】小学1~6年生 | | | | | 前日20時WEB申込 | |
|---------------------|---------------------|-----|----------------------|-----|------------|--|
| 日程 | 申込日 | 費用 | 教室名 | 定員 | 講師 | 内容 |
| 8/14 (月) | WEB 8/13 20時~ | 50円 | 小学生体操 17:00~18:00 | 30名 | 朝倉 | 月・木に開催している通常教室です 前日の夜20時にWEBからお申し込みください |

| 小学生【小学1~3年生/小学4~6年生】 | | | | | 7/23(日)10時~WEB申込 | | |
|----------------------|---------------------|------|----------------------|--------------------|------------------|----|--|
| 日程 | 申込日 | 費用 | 対象 | 教室名 | 定員 | 講師 | 内容 |
| 8/15 (火) | WEB 7/23 10時~ | 500円 | 小1~小3 15:00~16:00 | ラダートレーニング & マット | 20名 | 朝倉 | ラダートレーニングで【敏捷性】【リズム感】 【巧緻性(体を思い通りに巧みに動かす)】を高めます マット運動ではレベル分けし行いますので安心して ご参加いただけます |
| | | 500円 | 小4~小6 16:30~17:30 | | 20名 | | |
| 8/16 (水) | WEB 7/23 10時~ | 500円 | 小1~小3 15:00~16:00 | ラダートレーニング & とび箱 | 20名 | 朝倉 | |
| | | 500円 | 小4~小6 16:30~17:30 | | 20名 | | |