

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	ローインパクトエアロ 花井 (30) 19:00～20:00			
夜間	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		

←シューズ
不要マーク

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		