

11月23日(木・祝) 勤労感謝の日 スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容/持ち物
 ベリーダンス エクササイズ	9:30~10:30	30	長谷川	中近東発祥の民族舞踊「ベリーダンス」は背骨や骨盤周りを適度に動かすことで、姿勢改善・肩こり腰痛予防にも効果的です！
エアロ初・中級	10:45~11:45	30	田辺	エアロビクスに慣れて来た方！さらなる体力向上で様々なステップが楽しめるクラスです！
 コアトレーニング	12:00~13:00	45	磯辺	体幹トレーニング中心の簡単エクササイズです。激しい運動なし！初心者の方もどうぞ。

- 教室30分前より、整理券をお配りします
- 祝日のため、上記以外の教室はお休みです



は、シューズの必要がありません。

【一般公開 利用料金】 高校生以上 210円

事前予約制

11/2(木) 10時~窓口・電話3653-7441にて受付開始

教室名	時間	定員	講師名	内容/持ち物
 かんたん 健康ツボ体操 【参加費：500円】	13:30~14:30	15	天野 (円)	セルフマッサージ・简单体操・ストレッチをしながらツボを刺激。今回は肩こり改善！ツボの名前と位置を覚え、脳トレしましょう！