

# 【山の日・お盆】スタジオスケジュール 《8月11日(日・祝)～8月16日(金)》

## スタジオ以外の一般公開型教室のご案内

	8/11(日・祝)	8/12(月・振)	8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)	8/16(金)
午前	朝ヨガ 中野 (45) 9:15~10:30	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	やさしいフラメンコ 菊原 (30) 9:30~10:30	ベリーダンス エクササイズ 長谷川 (30) 9:30~10:30	ストレッチ&コア 中西 (40) 9:30~10:20
	ステップ &サーキット 佐藤 (25) 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	コアアタック60 中山 (35) 10:45~11:45	エアロ初級 中野 (30) 10:45~11:45
午後	ボディメイキング45 佐藤 (30) 12:00~12:45	エアロ&シェイプ 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	コアトレーニング 磯辺 (45) 12:00~13:00	ピラティス &ストレッチ 渡邊(由) (45) 12:15~13:15
		柔軟性を高めるヨガ YUMA (45) 13:45~14:45	笑える脳トレ& リズム体操 澤頭 (30) 13:45~14:45	背骨 コンディショニング 岩本 (35) 13:30~15:00	タオル体操 磯辺 (40) 13:30~14:30	はじめてのフラ 籠倉 (35) 13:45~14:45
	一般公開 貸切 15:00~17:00	一般公開 貸切 15:00~17:00	リズムトレーニング &ドッチボール ※WEB 年中・長 (20) 15:15~16:15	幼児マット 【後転/側転】 ※WEB 年中・長 (20) 15:30~16:30		ドッチボール教室 ※WEB 小学生 (30) 15:30~16:30
一般公開 貸切 17:00~19:00	一般公開 貸切 17:00~19:00	体幹トレーニング &ドッチボール ※WEB 小学生 (30) 16:30~17:30	参加条件あり HANDSPRING チャレンジ ※WEB 小3~小6 (20) 16:45~18:00	WEB 小学生体操 小学生 (30) 17:00~18:00 参加費 50円	参加条件あり バク転チャレンジ ※WEB 小3~小6 (20) 16:45~18:00	
一般公開 貸切 19:00~21:00	一般公開 貸切 19:00~21:00	ヒップホップダンス ※中学生参加可能 tomo (35) 19:00~20:00	ローインパクト エアロ 花井 (30) 19:00~20:00	ボディメンテナンス 朝倉 (40) 19:00~20:00	フロースロー ヨガ 中野 (40) 19:00~20:00	
		キックボクシング 笹谷 (26) 20:15~21:15	SALSATION® CAOLIN (30) 20:15~21:15	シェイプアップ トレーニング 朝倉 (35) 20:15~21:15	ステップ& ストレッチ 中野 (25) 20:15~21:15	

WEB申込はこちら



申込開始：7/27(土)10:00~

8/12 (月・祝)	休	《3階 柔剣道場》 ストレッチ&ソフトリズム シェイプアップトレーニングpart II 肩こり腰痛予防体操
8/13 (火)	休	《2階 主競技場》 ソフトエアロピクス 元氣ハツラツ体操 ウォーキングエクササイズ 親子体操・小学生体操
8/13 (火)	通常	《3階 柔剣道場》 肩こり腰痛予防体操
8/14 (水)	休	《アーチェリー場》 ノルディック/ウォーキング 《2階 主競技場》 ストレッチ&シェイプ
8/14 (水)	通常	《アーチェリー場》 リアルトレーニング 《1階 会議室》 ピラティス 筋コンディショニング&ストレッチ 《3階 柔剣道場》 ころばん塾
8/15 (木)	通常	《3階 柔剣道場》 低体力者のための貯筋体操 古典ヨガ
8/16 (金)	通常	《3階 柔剣道場》 肩こり腰痛予防体操

※ 利用料金：高校生以上210円・小中学生50円（ ）内は定員数 30分前に窓口先着受付 (※中学生参加可能レッスンは保護者同伴)  
 ※ WEB：利用料金500円・800円/小学生体操50円 専用サイトにて各申込日程より先着順 詳細は裏面をご覧ください

