

# 【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)》

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)

年中・年長				WEB申込教室 各500円
日程	申込日	教室名	定員	内容
8/13 (火)	7/27 (土)	リズムトレーニング&ドッチボール	20	体力・足腰強化・跳躍・リズム感 すべてに効果的なラダートレーニングを行います。
8/14 (水)		10時～	幼児マット【後転/側転】	20

小学1年生～6年生				WEB申込教室 各500円
日程	申込日	教室名	定員	内容
8/13 (火)	7/27 (土)	体幹トレーニング&ドッチボール	30	体力・足腰強化・跳躍・リズム感 すべてに効果的なラダートレーニングを行います。
8/16 (金)		10時～	ドッチボール教室	30

小学3年生～6年生				WEB申込教室 各800円
日程	申込日	教室名	定員	内容
8/14 (水)	7/27 (土)	HANDSPRINGチャレンジ	20	<b>※倒立・前方ブリッジができる子</b> 助走から側転を行います。レベルに応じて手順を1つずつ指導します。
8/16 (金)		10時～	バク転チャレンジ	20

【一般公開型】小学生体操 ※前日20時～申込				WEB申込教室 50円
日程	申込日	教室名	定員	内容
8/15	8/14 20時～	小学生体操	30	月・木開催の通常一般公開型教室です

一般【高校生相当以上】				当日受付 各210円
日程	教室名	定員	内容	
8/12 (月・祝)	柔軟性を高めるヨガ	45	ヨガのポーズを気持ちよく快適に行うための、身体を柔らかくするコア満載のプログラムです。運動が苦手な方、身体が硬いとヨガを遠慮していた方にもおすすめ！	
8/13 (火)	笑える脳トレ&リズム体操	30	ボールを使って脳トレをしたり、かんたんなリズム体操を行います。頭も体もみんなで楽しく動かしましょう！	
8/14 (水)	背骨コンディショニング	35	腰痛や猫背で悩んでいる方、仙骨を正しい位置に戻すことで様々な症状を改善していきます。バランスの良い身体づくりを目指していきましょう！	
8/15 (木)	タオル体操	40	タオルを使ったかんたんな筋トレやストレッチを行います。一緒にからだをほぐしましょう！ *フェイスタオルをお持ちください*	
8/15 (木)	ボディメンテナンス	40	立位から座位と順番に部位別のマッサージを行い、ストレッチで身体の凝りを解消しましょう！	

●WEBで申込後、参加日の3日前までにお支払いください

●お支払い期限を過ぎますと自動キャンセルとなりますのでご了承ください

WEB申込はこちら

