

7月15日(月) 海の日 スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
ちょこっと トレーニング	9:30~10:30	30	澤頭	ボールを使用し、肩や股関節の可動域を広げる動きを行います。コアトレーニング（体幹）・楽しく頭の体操（脳トレ）を行います！	必要
脳トレ& からだ改善体操	10:45~12:00	35	栗原	手・足・声を使い五感に刺激を与える脳トレと簡単な運動やストレッチで可動域を広げ身体の機能を改善させるプログラムになります！	なし
ちょっとハードな シェイプアップトレーニング	12:15~13:15	35	朝倉	軽快なリズムに合わせてスクワット・ランジ系の筋トレとパンチ・キック等複数の運動を組み合わせたプログラムです！	必要
ゆったりハタヨガ ~海の日にヨガでくつろごう!~	13:45~14:45	45	水澤	初心者から経験者までどなたでもご参加いただけるシンプルな動き、かつ連続した流れる動きを取り入れ、自分自身を愛おしく思えるように丁寧に動いていきましょう！	なし

●祝日の為、上記以外はお休みになります（夜間お休み）

【一般公開 利用料金】 高校生以上 210円

●柔剣道場の下記教室はお休みになります ↓↓↓

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