

9月16日(月) 敬老の日 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	9月は【青竹ピクス】 青竹を踏んだり、降りたりしながらエアロビクスを 行います。足裏への刺激や昇降運動・エアロビクス による有酸素運動も期待できます！	なし
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
エアロ&シェイプ	12:15~13:15	30	佐藤	*講師代行* 簡単なエアロビクスと筋力トレーニングで 楽しく汗を流しましょう！	必要
ゆったりハタヨガ ~ヨガで優しさを汲み上げよう~	13:45~14:45	45	水澤	敬老の日から、敬う・敬愛するをキーワードに。 ヨガを通し内側奥深くにある優しさ、思いやりの気持ち、 尊敬する気持ちを汲み上げ、まずは自分自身に優しく 丁寧になることにフォーカスします。	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：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はお休みになります