

9月22日(日) 秋分の日 スタジオレッスン

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
朝ヨガ	9:15~10:30	45	中野	初心者から上級者までヨガを楽しめるプログラム構成となっています！	なし
ステップ&サーキット	10:45~11:45	25	佐藤	ステップ台の昇降運動と筋カトレニングを交互に行います！	必要
ボディメイキング45	12:00~12:45	30	佐藤	エアロビクスで心拍数を徐々に上げ、走ったりジャンプをしながら心肺機能を高めます！	必要

●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

9月23日(月) 振替休日 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
ちょっとハードなシェイプアップトレーニング	10:45~12:00	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
エアロ&シェイプ	12:15~13:15	30	磯辺	簡単なエアロビクスと筋カトレ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 ～秋の経路ヨガ～	13:45~14:45	45	リョーコ	秋に不調をきたしやすい部位に対応した経路を流しながらゆったりとヨガを行うクラスです！	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