

## 11月3日(日) 文化の日 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ー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

## 11月4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	40	澤頭	11月は【ボルトトレーニング】ボールを使用し、コアトレーニングや脳トレを行ったりボールピクスを音楽に合わせて楽しく運動します！	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
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 ~深呼吸ヨガ~	13:30~14:30	45	裕麻	日々忙しく、呼吸が浅くなっていると感じることはありませんか？ ヨガで丁寧に心身を整え、ふわっと優しく深い呼吸を味わってみましょう！	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：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