

# 1月13日(月) 成人の日 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	1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
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 ~祝日バージョン~	13:30~14:30	45	裕真	ゆったりと呼吸とポーズを行い心身を整えるリラックス系のヨガです。初心者から慣れた方までどなたでもご参加いただけます！	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partⅡ・肩こり腰痛予防体操はお休みになります