

2月23日(日) 天皇誕生日 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

【一般公開 利用料金】 高校生以上 210円

2月24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	2月は【チェアピクス】イスに座ったり、立った状態での筋カトレニングと音楽に合わせた有酸素運動を行います！ *持ち物* フェイスタオル(ストレッチ時、足に引掛けるなどして使用)	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
春のゆったりフローヨガ	13:30~14:30	45	リョーコ	冬から春へ身体が対応できるよう、それぞれの季節の経路を意識しながら、呼吸と共にゆったりと動きます！	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