

8月11日(月祝)

会場:スタジオ

- ① 9:45～10:45 かんたんエアロ 清水
初めてエアロビクスにチャレンジする方にお勧め
- ② 11:00～11:30 シェイプ30 小池 ➡井出
全身を引き締める筋力トレーニング
- ③ 11:45～12:15 ポールストレッチ 
ストレッチポールを使用し身体の歪みを改善 小池 ➡井出
- ④ 14:30～15:30 ヨガ  清水
呼吸法をポーズで身体と心を整える基本クラス
- ⑤ 19:00～20:00 CHOA CHOA Fit
IZUMI
K-POPの要素を取入れ「筋トレ+ダンス」
- ⑥ 20:15～21:15 メガダンス YU-RI
世界の様々なダンスを集結したダンス系フィットネス

参加料:施設利用料400円+プログラム参加200円/1レッスン

受付方法:当日先着順(フロントで整理券配布)

定員:各40名(プールは、24名)

持ち物:室内シューズ(マーク③④は不要)/タオル/水分

※高校生以上の方より、ご参加いただけます。

池袋スポーツセンター