

9月15日(月祝)

会場:スタジオ(プール)

- 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➡SANA
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  小池➡SANA
ストレッチポールを使用し身体の歪みを改善
- ④ 12:30~13:30 かんたんピラティス  武井
初めて挑戦される方等、体のバランスを整えます
- ⑤ 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
- ⑥ 19:00~20:00 CHOA CHOA Fit
K-POPの要素を取入れ「筋トレ+ダンス」 IZUMI➡松田
- ⑦ 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

(プール)		
11:00~11:45	かんたんアクアビクス 音楽に合わせながら、水中で行うエアロビクス	ラナ

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③④⑤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

9月23日(火祝)

会場:スタジオ(プール)

- ① 9:00~10:00 気功 服部
呼吸法と体操によって気と血の巡りをよくします
- ② 10:15~11:00 かんたんステップ 安藤
簡単な台の上り下りを行い基本動作に慣れる
- ③ 11:15~12:00 美しくびれエクササイズ 安藤
綺麗なウエストラインをつくる為のエクササイズ
- ④ 12:10~12:55 美尻エクササイズ 安藤
綺麗なお尻のラインをつくる為のエクササイズ
- ⑤ 13:30~14:30 かんたんストレッチ
&姿勢改善  AYA
ストレッチを行い姿勢を整える
- ⑥ 19:00~20:00 ヨガ  飯田
呼吸法で体と心を整える

(プール)		
10:20~10:50	水中歩行 膝や腰に負担をかけず正しい歩き方を身に着ける	木村

参加料:
施設利用料400円+プログラム参加200円/1レッスン(プール100円)
受付方法:当日先着順(フロントで整理券配布)
定員:各40名
持ち物:室内シューズ(マーク⑤⑥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