

11月3日(月祝)文化の日

会場:スタジオ(プール)

- ① 9:45~10:45 かんたんエアロ 清水→安藤
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
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
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 IZUMI
K-POPの要素を取入れ「筋トレ+ダンス」
- 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 音楽に合わせてながら、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

11月24日(月祝)勤労感謝の日振替

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
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
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 IZUMI
K-POPの要素を取入れ「筋トレ+ダンス」
- 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 音楽に合わせてながら、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