

1月12日(月祝)成人の日

- ① 9:45～10:45 かんたんエアロ 清 水(薰)
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の要素を取り入れ「筋トレ+ダンス」

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

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