


1月12日(月祝) 成人の日

① 9:45～10:45 かんたんエアロ 清 水(薫)


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」

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