

7月20日(月祝)



海の日特別プログラム
会場:スタジオ




- 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すすめ
- 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を行うクラス
- 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、体の歪みを正します
- ④ 12:30~13:30 **かんたんピラティス**  武井
初めてピラティスにチャレンジする方におすすめ
- ⑤ 14:30~15:30 **ヨガ**  清水(由)
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の要素を取り入れた「筋トレ+ダンス」クラス IZUMI

参加料:

施設利用料400円+プログラム参加200円/1クラス

受付方法:当日先着順(フロントで整理券配布)

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