

9月21日(月祝)

敬老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 **18:00～19:00 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

9月22日(火祝)

国民の休日特別プログラム

会場:スタジオ

- 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する
- 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 11:15~12:15 エアロサーキット 安 藤
「エアロビクス」と「筋力トレーニング」を合わせて行うクラス
- ④ 13:00~14:00 美姿勢リセット
&めぐり改善 ナマイアヨ
立体的な美尻を目指すオリジナルクラス
- ⑤ 18:00~19:00 ヨ ガ  MIDORI
一つ一つ丁寧にポーズをとる初心者におすすめ

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)

持ち物:室内シューズ(マーク⑤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(水祝)

秋分の日特別プログラム

会場:スタジオ

- ① 9:00～9:45 ポルドブラ  大 串
バレエとピラティスが融合したコンディショニングクラス
- ② 9:55～10:40 リトモス 大 串
簡ヒップホップ・ラテン・ジャズ等の要素を取り入れたダンス系
- ③ 10:50～11:35 ダンスエアロ 大 串
インストラクターオリジナルの中上級エアロビクスクラス
- ④ 11:45～12:45 かんたんヨガ  東
一つ一つ丁寧にポーズをとる初心者におススメ
- ⑤ 13:00～14:00 かんたんステップ 豊 島
簡単な台の昇り降りを行い基本動作に慣れるクラス
- ⑥ 19:00～20:00 ZUMBA 加 藤
ラテン音楽とダンスを融合させたダンスクラス
- ⑦ 20:15～21:15 筋膜リリース 加 藤
筋膜を柔らかくし滑りを良くして解きほぐすクラス

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)

持ち物:室内シューズ(マーク①④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