

10月12日(月祝)

スポーツの日特別プログラム

会場:スタジオ

参加料
無料

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** 齊 藤

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**  齊 藤

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 無料**/2クラスまで/人

受付方法: 当日先着順(フロントで整理券配布)定員:①②③⑥40名
④⑤ 30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