GW祝日プログラム (5/3～5/4)

時 間	5月3日(土)	担当	時 間	5月4日(日)	担当
9:00～10:00	かんたんヨガ 一つ一つ丁寧にポーズをとる	宮森	9:45～10:45	初級エアロ 基本動作に慣れ、基礎体力向上を目指す	岩崎
10:15～11:15	バーオソル (靴下必要) バレエの動きで痩せやすい体づくり	小川	11:00～12:00	初級ステップ 基本動作に慣れ、基礎体力向上を目指す	岩崎
11:30～12:30	ZUMBA ラテン音楽とダンスのエクササイズ	天河	12:15～13:15	ZUMBA ラテン音楽とダンスのエクササイズ	岩崎
12:45～13:45	ヨガ 呼吸法とポーズで身体を整える	花愛	13:30～14:30	ピラティス 呼吸法と共にお腹周りの深部を鍛える	井上
プール			14:45～15:45	ジャズダンス バレエ基本にフリースタイルダンス	YUKA
11:00～11:45	アクアビクス 様々な動きを楽しみながら脂肪燃焼を狙う	鈴木	16:00～17:00	ヨガ 呼吸法とポーズで身体を整える	小池
			17:15～18:15	エンジョイダンス K-POPやJ-POPの振り付けを一回完結	NOYURI

参加料: 施設利用料400円+プログラム参加200円/1レッスン

※高校生以上の方より、ご参加いただけます。【武道場は、プログラム休講】

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(マークは不要)/タオル/水分

池袋スポーツセンター

GW祝日プログラム (5/5～5/6)

時間	5月5日(月)	担当
9:45～10:45	かんたんエアロ 音楽に合わせて簡単な運動を行う	清水
11:00～11:30	シェイプ30 全身を引き締める筋力トレーニングを行う	小池
11:45～12:15	ポールストレッチ ストレッチポールを使用し全身の歪みを正す	小池
12:30～13:30	ZUMBA ラテン音楽とダンスのエクササイズ	Emi
14:30～15:30	ヨガ 呼吸法とポーズで身体を整える	清水
19:00～20:00	CHOA CHOA Fit K-POP要素を取り入れボディメイククラス	IZUMI

時間	5月6日(火)	担当
9:00～10:00	気功 呼吸法と体操で気と血の巡りを良くする	服部
10:15～11:00	かんたんステップ 簡単な台の昇り降りの基本動作に慣れる	安藤
11:15～12:15	美尻エクササイズ お尻を中心にエクササイズを行う	安藤
12:30～13:30	ヨガ 呼吸法とポーズで身体を整える	飯田
プール		
10:20～10:50	水中歩行 膝や腰に負担をかけず正しい歩き方を身に着ける	木村

参加料：施設利用料400円＋プログラム参加200円/1レッスン(水中歩行100円)

※高校生以上の方より、ご参加いただけます。【武道場は、プログラム休講】

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(マークは不要)/タオル/水分 池袋スポーツセンター