

4月29日(火祝)

昭和の日祝日プログラム

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

②10:15~11:00 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

③11:15~12:15 かんたんエアロ 安 藤

音楽に合わせて簡単な運動を行う

④13:30~14:30 かんたんストレッチ

&姿勢改善👣👣 AYA

ストレッチを行い姿勢を整える

⑤14:45~15:45 かんたんヨガ👣👣 飯 田

一つ一つ丁寧にポーズをとる

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④⑤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