



スポーツの日

簡単スタジオプログラム



運動が苦手な方でも安心して受けて頂ける
初心者プログラムを行います。体を動かして
元気に過ごせる体を作りましょう♪

開催日：10月13日（月・祝）

価格：無料

定員：各23名（定員になり次第、受付終了）

※リラクスポールは12名

①はじめてエアロ（初心者エアロビクス）

10:25～10:55（担当：奥田（絵））

②ハワイアンフラ（初級）（初めての方でも安心してご参加いただけます）

11:10～11:40（担当：奥田（絵））

③ヨガ（心）（座って行うヨガをメインとしています）

11:55～12:40（担当：国弘）

④健康体操（健康維持増進を目的としたクラス）

12:55～13:40（担当：国弘）

⑤リラクスポール（体の背面の緊張をとるエクササイズ）

13:55～14:40（担当：奥田）



※先着順となり、受付は各クラス30分前から5分前までとなります。

定員になり次第受付終了となります。

※①のクラスは室内シューズが必要となります。