

# 2017年8月区民無料の日特別プログラム

8月			
6日 日		20日 日	
スタジオ	競技場1	スタジオ	競技場1
8:30			
9:00			
9:15		9:15	
9:30	あさピラ 30 新井	あさピラ 30 新井	
10:00	ちひホール エクササイズ 新井	ちひホール エクササイズ 新井	10:00
10:30	10:30	10:45	10:00
10:45	ベーシック エアロ 60 岡崎	10:45	10:00
11:00	かんたんエアロ 45 水村	かんたんエアロ 45 水村	11:15
11:30	11:45	12:00	11:15
12:00	心身調整ヨガ 60 北野	12:00	11:15
12:30	13:00	12:00	12:30
12:30	リトモス 60 岡崎	リトモス 60 岡崎	12:30
13:00	13:00	13:15	12:30
13:15	ズンバ 45 橋本	13:15	12:30
13:30	ポールストレッチ 30 佐藤新	ポールストレッチ 30 佐藤新	13:45
14:00	14:00	14:00	13:45
14:00	練習十八法	練習十八法	13:45
14:30	かんたんエアロ 45 橋本	かんたんエアロ 45 橋本	13:45
15:00	15:15	14:00	15:00
15:15	15:15	15:15	15:00
15:30	はじめて ストリートジャズ 60 のぶこ	15:15	15:00
15:30	15:15	15:15	15:00
15:30	15:15	15:15	15:00
15:30	はじめて ストリートジャズ 60 のぶこ	エアロマニア 75 橋本	15:00
16:00	16:45	16:45	
16:30	16:45	16:45	
17:00	ポディー コンディショニング 60 高橋	ポディー コンディショニング 60 高橋	
17:30	18:00	18:00	
18:00	18:00	18:00	
18:00	18:00	18:00	
18:30	18:45	18:45	
18:30	18:45	18:45	
19:00	18:45	18:45	
19:00	18:45	18:45	
19:30	ベーシック エアロ 60 鳴澤	ベーシック エアロ 60 鳴澤	
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

プログラム案内			
<b>ハタヨガ</b>			
初級者	60分	★	
ハタヨガは伝統的で、身体の機能を整え、体の動きと深い呼吸を組み合わせた最初の行法です。			
<b>バレトン</b>			
初級	60分	★★	
フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した、新感覚のフュージョン系エクササイズです。			
<b>心身調整ヨガ</b>			
初級者	60分	★	
心を落ち着ける、集中するといった目的でヨガに取り組み、心身のバランスを整えます。			
<b>はじめてHIPHOP</b>			
初中級	60分	★★☆	
HIPHOPのカッコイリズムに合わせ、振り付けを楽しみながら踊ります。リズム取りの基礎からしっかり行います。			
<b>はじめてストリートジャズ</b>			
初中級	60分	★★☆	
従来のジャズダンスに、ストリートダンスの要素を取り入れたダンスのことです。R&BやHIPHOPなどに合わせて踊ります。			
<b>ベーシックエアロ</b>			
初中級	60分	★★☆	
エアロビクスに慣れてきた方、弾む動作をふくみ、運動強度・難易度をレベルアップしたプログラムです。			
<b>はじめてジャズダンス</b>			
初中級	60分	★★☆	
ジャズダンスとは、バレエの要素を取り入れたダンスのジャンルです。体全体を使った表現豊かな自由なダンスを楽しみましょう！			
<b>肩甲骨ヨガ</b>			
初級者	60分	★	
ヨガのメソッドを融合し生まれた独自のメソッドが「肩甲骨ヨガ」です。運動量や可動域の増加はもとより、肩関節への余計な負担を軽減し、姿勢や呼吸エネルギー代謝も変えていきます。			
<b>はじめてHIPHOP</b>			
初中級	60分	★★☆	
HIPHOPのカッコイリズムに合わせ、はじめてHIPHOPやる方でもリズム取りから行います。リズム取りで習ったステップを組み合わせる振り付けを行います。			
<b>ズンバ</b>			
初中級	45分	★★☆	
アメリカからやってきたダンス系エクササイズ。ノリノリなダンスを踊りながらダイエットが出来るエクササイズ。			



9時30分から16時30分まで競技場1は特別プログラムでレッスンを行います。全面利用のため、この時間帯の個人公開は多目的室となります。また、多目的室は13時から16時30分までは使用できません。16時30分以降は競技場1全面が個人公開となります。