

# 2018年8月区民無料の日特別プログラム

8月			
5日		19日	
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	
10:00		10:00	
10:00		ちびボール エクササイズ 新井	
10:30		10:30	
10:45		10:45	
10:45		練功十八法	
11:00		11:00	
11:15		11:15	
11:30		11:30	
11:30		かんたんエアロ 45 水村	
12:00		12:00	
12:00		リトモス 60 岡崎	
12:30		12:30	
12:30		ボクシング エクササイズ 30 新井	
13:00		13:00	
13:15		13:15	
13:30		13:30	
13:30		ボールストレッチ 30 長田	
14:00		14:00	
14:00		練功十八法	
14:30		14:30	
14:30		かんたんエアロ 45 川田	
15:00		15:00	
15:15		15:15	
15:30		15:30	
15:30		エアロマニア 75 川田	
16:00		16:00	
16:30		16:30	
16:45		16:45	
17:00		17:00	
17:00		ポディー コンディショニング 60 高橋	
17:30		17:30	
18:00		18:00	
18:00		バランスボール 30 佐藤新	
18:30		18:30	
18:45		18:45	
19:00		19:00	
19:00		ベーシック エアロ 60 鳴澤	
19:30		19:30	
20:00		20:00	
20:30		20:30	
21:00		21:00	
21:30		21:30	
22:00		22:00	

プログラム案内			
<b>リラックスヨガ</b>			
初級者	60分	★	
ポーズとともにゆっくり呼吸をしてリラックスし、ヨガを行い自分と向き合うことで心も体も癒されます。			
<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>骨盤調整ヨガ</b>			
初級者	60分	★	
ヨガをベースに、生活習慣などによって引き起こされる骨盤のゆがみを正常な状態に調えるためのポーズを行っていきます。			
<b>ボクシングエクササイズ</b>			
初級者	30分	★★	
ボクシングの基本動作とコンビネーションを組み込んだ格闘技系クラスになります。			
<b>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、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	★★★	
エアロピ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>ベーシックピラティス</b>			
初級者	60分	☆☆	
身体の芯(コア)の筋力を養うことにより、軸を安定させ姿勢の歪みを正して身体のバランスを整えるクラスです。			
<b>フローヨガ</b>			
初級者	60分	★	
ハタヨガのベーシックなポーズを中心に、呼吸の流れを大切にしながら流れるようにポーズを展開していくクラスです。			
<b>リラクゼーションストレッチ</b>			
初心者	30分		
筋肉にアプローチし、調子を整うことを目的としたレッスンです。			
<b>ソウルリズムダンス</b>			
初中級	60分	★★★	
60年代から80年代にかけて隆盛を迎えたソウルミュージックで踊られたダンスを楽しく踊ります。			
<b>ポール・ド・ブラ</b>			
初級者	45分	★★	
バレエとダンスの要素を取り入れた、姿勢、筋力、柔軟性などの調整をし、ダンスコンディショニングエクササイズ。			

9時30分から17時00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。

