

# 2018年9月区民無料の日特別プログラム

| 9月      |      |                       |      |
|---------|------|-----------------------|------|
| 2日<br>日 |      | 16日<br>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<br>新井         |      |
| 10:00   |      | 10:00                 |      |
| 10:00   |      | ちびボール<br>エクササイズ<br>新井 |      |
| 10:30   |      | 10:30                 |      |
| 10:45   |      | 10:45                 |      |
| 11:00   |      | 11:00                 |      |
| 11:30   |      | 11:30                 |      |
| 12:00   |      | 12:00                 |      |
| 12:30   |      | 12:30                 |      |
| 13:00   |      | 13:00                 |      |
| 13:30   |      | 13:30                 |      |
| 14:00   |      | 14:00                 |      |
| 14:30   |      | 14:30                 |      |
| 15:00   |      | 15:00                 |      |
| 15:30   |      | 15:30                 |      |
| 16:00   |      | 16:00                 |      |
| 16:30   |      | 16:30                 |      |
| 17:00   |      | 17:00                 |      |
| 17:30   |      | 17:30                 |      |
| 18:00   |      | 18:00                 |      |
| 18:30   |      | 18:30                 |      |
| 19:00   |      | 19:00                 |      |
| 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>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>リラックスヨガ</b>  |     |     |  |
| 初級  | 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>ポル・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。   |     |     |  |
| <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>やさしいピラティス</b>  |     |     |  |
| 初級者   | 60分 | ★   |  |
| 呼吸、姿勢をキーワードに、初心者向けのやさしいピラティスレッスンです。   |     |     |  |
| <b>陰ヨガ</b>  |     |     |  |
| 初級者   | 60分 | ★   |  |
| 動的な動きのヨガ（陽ヨガ）の対になる関係にある静的な動きのヨガです。アーサナを3分〜10分くらいキープしていく事で関節や筋膜を伸ばし、筋肉の柔軟性を高めていきます。  |     |     |  |
| <b>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で振付をやりま。  |     |     |  |
| <b>マーシャルエクササイズ</b>  |     |     |  |
| 初中級   | 45分 | ★★  |  |
| いろいろな格闘技要素を盛り込んだエクササイズクラスです。リズムに合わせ、楽しく格闘技動作を行います。  |     |     |  |
| <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>はじめてエアロ</b>  |     |     |  |
| 初心者   | 30分 | ☆   |  |
| エアロピクスを初めて行う方にオススメの初心者クラスです。音楽に合わせて楽しくステップをとっていきます。   |     |     |  |
| <b>はじめてラテン</b>  |     |     |  |
| 初中級   | 60分 | ★★☆ |  |
| ルンバやチャチャ、サンバ、パソドブレ、ジャイブなど、基本を踏まえたオーソドックスな内容で構成しています。  |     |     |  |
| 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。 |     |     |  |