

9月 区民無料公開 特別タイムスケジュール

競技場① 半面	
1(日)	15(日)
8:30	
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	フローヨガ 60 齋木 整
11:00	
11:30	カポエラ 60 白波瀬 整
12:00	カポエラ 60 白波瀬 整
12:30	
13:00	ピラティス 60 新井 整
13:30	バレエ入門 60 渡辺 整
14:00	バレエ入門 60 渡辺 整
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	バーオソルクニアセフメソッド® 60 erica 整
16:30	バーオソルクニアセフメソッド® 60 erica 整
17:00	
17:30	ダンス基礎 60 asami 整
18:00	ダンス基礎 60 asami 整
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

プログラム案内

カポエラ			
初級者	60分	★★	整理券
ブラジル発祥の格闘技で、格闘技とダンスの中間のような足の動きが特徴です。初めての方も気軽にご参加ください。(定員：40名)			
ピラティス			
初級者	60分	★☆☆	整理券
身体の芯(コア)の筋力を養う事により、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。(定員：30名)			
バレエ入門			
初級者	60分	★★	整理券
入門クラスなので、専用のウェアは必要ありません。バーレッスンをを行い、アライメントを整え、しなやかで美しい動きを行います。(定員：20名)			
バーオソルクニアセフメソッド®			
初級者	60分	★☆☆	整理券
バーオソルクニアセフメソッド®とは、伝説のバレエ教師ボニス・クニアセフ氏によって考案された「床の上で行うバレエレッスン」という意味で、床に寝た状態や座った状態でバレエの動きを行います。(定員：30名)			
ダンス基礎			
初級者	60分	★★	整理券
リズムに合わせて、ダンスの基礎動作を行います。初めての方も気軽にご参加ください。(定員：40名)			
フローヨガ			
初級者	60分	★☆☆	整理券
ベーシックなポーズを中心に、テンポよく体を動かしていくクラスです。(定員：30名)			
整理券			
競技場① 各クラス			
トレーニングパークカウンターにて配布します。 ※早い時間帯に、特定のレッスンが定員に達する場合があります。			
整列			
競技場① 各クラス			
前レッスンの開始時間が、整列開始時間となります。(競技場①前) ※当日1番早い時間帯のレッスンは、開始30分前からとなります。 ※整理券をお持ちであれば参加可能なので、必ずしも並ぶ必要はありません。			

整理券に関する追記

整理券取得の混乱を避けるため、今回は配布開始時間を設けておりません。お越しになりましたら、トレーニングパークカウンターまでお問い合わせください。ご協力をお願いします。