

2018年7月区民無料の日特別プログラム

7月			
1日		15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
10:00	はじめてエアロ 30 水村	ちびボール エクササイズ 新井	はじめてエアロ 30 水村
10:30			
10:45		10:45	10:45
11:00	かんたんエアロ 45 水村	練習十八法	かんたんエアロ 45 水村
11:30			はじめて ラテン 60 岡崎
12:00		12:00	12:00
12:30	リトモス 60 岡崎	練習十八法	リトモス 60 岡崎
13:00			ベーシック ピラティス 60 新井
13:15		13:15	13:15
13:30	ボールストレッチ 30 長田	ボールストレッチ 30 長田	ボル・ド・ブラ 45 水村
14:00	練習十八法	練習十八法	14:15
14:30	かんたんエアロ 45 川田	かんたんエアロ 45 川田	HIPHOP 60 ASAMI
15:00			
15:15		15:15	15:30
15:30	エアロマニア 75 川田	エアロマニア 75 川田	ソウルリズムダンス 60 ASAMI
16:00			
16:30			
16:45	リラクゼーション ストレッチ 30 倉持	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	バランスボール 30 佐藤新	バランスボール 30 佐藤新	
18:30			
18:45		18:45	
19:00	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

はじめてエアロ

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。

パワーヨガ

初級者 60分 ☆★
アシュタンガヨガをベースに、筋肉トレーニングと瞑想的な要素を強化して改良した、「動」と「静」のヨガスタイル。初心者でも簡単にヨガの効果を実感できるプログラムです。

はじめてラテン

初中級 60分 ★★★
ルンバやチャチャチャ、サンバ、バソドブレ、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。

ベーシックエアロ

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。

ベーシックピラティス

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。

やさしいピラティス

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。

ボル・ド・ブラ

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。

筋コンディショニング

初級者 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。

リラクゼーションストレッチ

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。

ソウルリズムダンス

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。

HIPHOP

初中級 60分 ★★★
HIPHOPのカッコイイリズムに合わせ、リズム取りで習ったステップを組み合わせながら振付をやりま。

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。

