

10/13(月) 区民スポーツ・体育祭

特別タイムスケジュール

月・祝	
スタジオ	ジム
8:30	
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

当日は区民スポーツ・体育祭のため、
開館時間が10:00～22:30となります。
お間違えの無いようお越しください。
※10/13(月)当日に限り、中学生以上の方は
どなたでも無料でご参加いただけます。

プログラム案内

かんたんエアロ 		
強難度：★☆☆	45分	参加定員：なし
初めての方や慣れていない方、シンプルな動きを好む方にお勧めのプログラムです。エアロビクスの基本となる動きを行います。		
バレトン 		
強難度：★★★	60分	参加定員：なし
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。		
整 バランスボール DE 姿勢改善 		
強難度：☆	60分	参加定員：30名
バランスボールを使用し、平衡感覚や筋の調整能力を楽しく養っていきます。		
整 かんたんステップ 		
強難度：★★	45分	参加定員：40名
ステップを初めて行う方、慣れていない方にお勧めのプログラムです。ステップ台を使った昇降運動に慣れていきます。		
骨盤調整ヨガ 		
強難度：☆	60分	参加定員：70名
ヨガとストレッチの要素を含んだ、からだの調整をしていくプログラムです。		
オリエンテーション		
トレーニングパーク内 マシン使用方法などのご案内 指定時間内いつでも可能です。スタッフまでお声がけください。 トレーニングパーク内の概要をご案内いたします。		

整理券配布時間：当日 10:00～配布開始。

参加定員：骨盤調整ヨガ 70名・かんたんステップ 40名・バランスボールDE姿勢改善 30名
その他のレッスン 定員なし
※定員制のレッスンは先着順となります。

◆「整理券」を配布するレッスンがございます。(整 のマーク)
・お渡しする整理券は、当日のみ有効。
・整理券取得後、レッスン開始までに整理券を紛失した場合、ご参加いただけませんのでお気を付けください。

◆プログラム参加に関する注意事項
・レッスン終了後、ご自身で使用した道具の汗や汚れを拭き取るようお願いします。
・スタジオ内には立ち位置の目印がございます。参加者同士の距離を意識してご参加ください。

その他、館内で様々な催し物を開催！ 詳しくはパンフレットをご確認ください。