

2023年5月～天白スポーツセンター(1回参加型教室)

1Day教室 (1回参加型)

1回、350円から参加できる教室です

教室参加料は、教室開始前に受付横券売機でお支払いしていただきます

月曜日	やさしいヨガ	9:30 ~	呼吸を意識しながらゆっくりポーズをとることで自律神経と心身のバランスを整えます。
	ソフトエアロ	10:45 ~	エアロビクスの基本の動きを組み合わせ楽しく身体を動かします。体力向上、健康維持を目指します。
開催予定日：5/8・5/15・5/22・5/29・6/5・6/26・7/3・7/10			

木曜日	ズンバ	9:30 ~	大人気のダンス系エクササイズです。ラテン系を中心とした音楽に合わせて楽しく身体を動かしていきます。
	シンプルエアロ	10:45 ~	シンプルな動きの有酸素運動です。クールダウン時に筋コンディショニングを取り入れていきます。
開催予定日：5/11・5/18・5/25・6/1・6/8・6/22・6/29・7/6・7/13・7/20			

※開催日程は講師や施設都合により変更する場合がございます。

※開始30分前からチケットの販売を行います。チケットの購入は1人1枚まででお願いします。