

2023年9月～12月分 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円で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

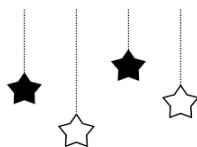
場所：第2競技場

持ち物：運動できる服装・タオル・ドリンク等 / 室内用シューズ(ヨガを除く)

※ヨガに参加の方はヨガマット持ち込みOK！貸し出しもごさいます。

月 曜日	やさしいヨガ	9:30 ~ 10:30	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 ~ 11:45	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 9/25・10/2・10/16・10/23・10/30・11/6・ 11/13・11/20・11/27・12/4			

木 曜日	ズンバ	9:30 ~ 10:30	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 ~ 11:45	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 10/5・10/12・10/19・10/26・11/2・ 11/9・11/30・12/7・12/14・12/21			



※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。

チケットの購入は各レッスン1人1枚までをお願いします。