

1Day教室 (1回参加型)

天白スポーツセンター主催の教室です！

参加方法：教室開始前に受付横券売機にてチケットを購入いただきます。
 チケットの裏にお名前をご記入の上、開場に出してご参加ください。
 場 所：第2競技場（金曜日「筋力UPエクササイズ」は軽運動室）
 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	350円 /1回	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	350円 /1回	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 9/22・9/29・10/6・10/20・10/27・11/10 11/17・12/1・12/8・12/15				

木 曜 日	スンバ	9:30 ～ 10:30	350円 /1回	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。
	開催予定日 9/18・10/2・10/9・10/23・10/30 11/6・11/13・11/20・11/27・12/4・12/11			
	シンプルエアロ	10:45 ～ 11:45	350円 /1回	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 9/18・10/2・10/9・10/23・10/30			

※スンバとシンプルエアロは日程が異なりますのでご注意ください。

【↓自主教室です！こちらは夏休み期間も開催します！】

金 曜 日	サーキットエアロ	10:45 ～ 11:45	400円 /1回	筋トレと有酸素運動を組み合わせ体力・筋力アップを目指し、クールダウンでストレッチを行い身体を整えていきます。
	筋力UPエクササイズ	18:15 ～ 19:15	400円 /1回	ストレッチ・ボール・チューブ・ステップのエクササイズで筋力UP！しなやかな身体づくりを目指します。
開催予定日 8/8・8/22・8/29・9/12・9/19・9/26・10/3 10/10・10/17・10/24・10/31・11/14・11/21 11/28・12/5・12/12・12/19 (10/17・11/21・12/5は個別空調工事の為休講)				



※定員をオーバーした場合は参加をお断りすることがございます。（先着順）

※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。

