

# 7/22(木) 海の日 祝日プログラム

## スタジオ

時間	クラス	担当	定員
9:30~10:30	バランスボールストレッチ	本澤	33
10:45~11:45	お腹ラクやせエクササイズ	吉村	33
12:00~12:45	ミュージカルダンス	風凜	33
13:00~13:45	エアロビクスⅠ	安藤	33
14:00~14:30	美尻エクササイズ ★	安藤	33
15:00~16:00	リラックスヨガ	清水由	33
16:15~17:00	ステップサーキット	岩崎真	33

## プール

13:00~13:45	かんたんアクアビクス	岩崎真	20
-------------	------------	-----	----

◆レッスン参加費：200円 ★印100円 レッスン参加には別途施設使用料が必要となります。

## 特別プログラム（教室参加料：¥200）

### ■お腹ラクやせエクササイズ(10:45~11:45)

骨盤や肩甲骨をリズムカルに動かしながら、ウエスト周りを引き締めます。

「脳の活性化」と「体の調整」を目的としたプログラムです。

### ■ミュージカルダンス(12:00~12:45)

聞き馴染みのある曲に合わせて踊るプログラムで、初心者の方でも楽しめます。

対象：高校生以上 ※ご参加に際し、不安やご心配のある方は事前に職員までご相談ください。