

# 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

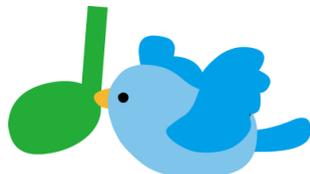
持ち物：運動できる服装・タオル・ドリンク等 / 室内用シューズ(ヨガ・ピラティスを除く)

※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	ソフトエアロⅠ	9:30 ~ 10:30	簡単な有酸素運動でリズムに合わせて楽しく身体を動かします。
	ピラティス	10:45 ~ 11:45	呼吸法を中心に行う体幹トレーニング
開催予定日 4/13・4/20・5/11・5/18・6/1 6/8・6/15・6/22・6/29			

火曜日	1DAYヨガⅠ	9:30 ~ 10:30	正しい呼吸法と一連の動作により身体の内側から鍛えます。
	ソフトエアロⅡ	10:45 ~ 11:45	簡単な有酸素運動でリズムに合わせて楽しく身体を動かします。
開催予定日 4/14・4/21・5/12・5/19・5/26・6/2・6/9 6/16・6/23・6/30			

水曜日	1DAYヨガⅡ	9:30 ~ 10:30	正しい呼吸法と一連の動作により身体の内側から鍛えます。
	ソフトエアロⅢ	10:45 ~ 11:45	簡単な有酸素運動でリズムに合わせて楽しく身体を動かします。
開催予定日 4/15・4/22・5/13・5/20・5/27・6/3 6/10・6/17・6/24			



※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枚まででお願いします。