

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

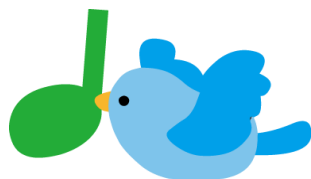
持ち物:運動できる服装・タオル・ドリンク等 / 室内用シューズ(ヨガ・ピラティスを除く)

※ヨガに参加の方はヨガマット持ち込みOK！貸し出しもございます。

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 7/6・7/13・7/27・8/3・8/17 9/7・9/14・9/28			

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 7/7・7/14・7/21・8/18・8/25 9/1・9/8・9/15・9/29			

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 7/1・7/15・7/22・8/5・8/19 9/2・9/9・9/16・9/30			



※開催日程は講師や施設都合により変更する場合もございます。

※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。