2026年10月～12月分　昭和スポーツセンター（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！

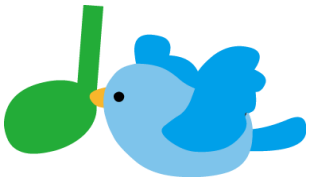
教室参加料は、教室開始前に受付横券売機でお支払いしていただきます

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・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	１０/５・１０/１９・１０/２６・１１/２・１１/９ １１/１６・１１/３０・１２/７・１２/１４・１２/２１		

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	１０/６・１０/１３・１０/２０・１０/２７・１１/１０ １１/１７・１１/２４・１２/１・１２/８・１２/１５・１２/２２		

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	１０/１４・１０/２１・１０/２８・１１/４・１１/１１ １１/１８・１１/２５・１２/２・１２/９・１２/１６・１２/２３		



※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枚までででお願いします。