

●フリーチョイスレッスン●

参加の注意点

四街道総合公園主催事業

フリチョレッスン 週間プログラム

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
シンプルヨガ 9:45～10:45 600円 会議室 ★ シンプルなメソッドで構成されたヨガをゆったりと行います。柔軟性や筋持久力を高め、バランスのとれた心と体の健康美を手に入れます。	水曜ピラティス 9:45～10:45 600円 会議室 ★★★ 体のコア(深部)を覚えて動かすエクササイズです。しなやかで美しいボディーラインを手に入れます。金曜ピラティス1・2より、ほんの少しレベルが高いクラスです。	大人気のため、同じ内容のレッスンを2本続けて実施しています！ ※入場は野球場側階段から上り、2階ロビーでお待ちください。 ※退場は更衣室側階段からお下りください。	金曜ピラティス1 9:00～9:50 600円 会議室 ★★ 体のコア(深部)を覚えて動かすエクササイズです。しなやかで美しいボディーラインを手に入れます。
どのレッスンも初心者さん大歓迎！ 持ち物はこちら！ ヨガ、ピラティス マット、スリッパ エアロ マット、シューズ	シンプルエアロ 11:15～12:15 600円 第2武道場 ★★ 初心者さんもリズム運動が苦手な方も大歓迎！簡単な動きで構成したエアロビクスを行います。有酸素運動効果を実感できるクラスです。		金曜ピラティス2 10:00～10:50 600円 会議室 ★★ 体のコア(深部)を覚えて動かすエクササイズです。しなやかで美しいボディーラインを手に入れます。
●各レッスンの定員● ・ヨガ、ピラティス 20名 ・エアロ 29名 ・からだ底力 28名	リフレッシュヨガ 15:00～16:00 600円 会議室 ★ セルフマッサージで全身の血行促進しリフレッシュします。ヨガメソッドで柔軟性や筋持久力を高め、バランスのとれた心と体の健康美を手に入れます。	からだ底力 13:30～14:30 600円 第1武道場 不要 ★ 「楽しく」「元氣よく」「続ける」を基本テーマに、ロコモ予防・転倒骨折予防・脳トレなどを行います。	シェイプエアロ 11:15～12:15 600円 第2武道場 ★★★ シェイプアップを目的にエアロビクスを行います。マットエクササイズで更に部分的にシェイプアップ！！

・人数制限

ヨガ・ピラティス →20名 エアロ →29名 からだ底力 →28名

・受付場所

レッスン開始30分前からトレーニングルーム前で受付、整理券の配布を行ないます。

受付の際にチェックシートの記入をお願いいたします。

・先着順

定員に達していた場合は参加できませんのでご注意ください。