

## 四街道総合公園で大人気の通年レッスン

# フリーチョイス

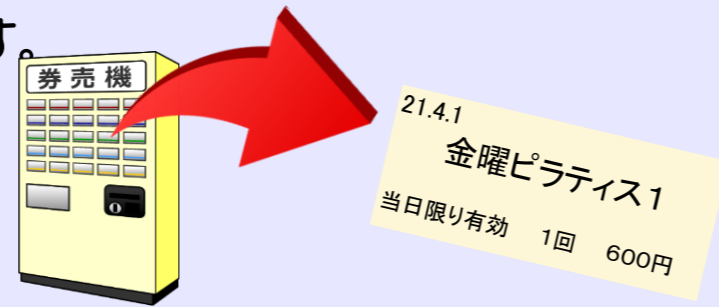
通年レッスンとイベントレッスン。  
いろいろなレッスンにお友達を誘って  
参加しよう！  
必ず左の注意事項を読んでね！

### ●必ずお読みください●

- ◆登録不要・申込不要の当日参加型レッスンです。※休館日・祝日は実施しません。
- ◆「エアロ」は屋内用運動シューズが、「ヨガ」と「ピラティス」はマットが必要です。
- ◆タオルと水分補給ができるものをお持ち下さい。
- ◆途中入退場及びお子様連れは固くお断りいたします。
- ◆都合によりプログラムを変更・中止させて頂くことがあります。ご了承下さい。
- ◆お問合せ 総合公園管理事務所 ☎043-433-1111

### 1 券売機で『チケット』を買う

- ◆買い間違えにご注意ください。
- ◆定員を超えますと、入場をお断りいたします。



### 2 会場で『チケット』をインストラクターに提出する

- ◆レッスン開始前にインストラクターへ  
購入したチケットを提出してください。



### 3 レッスン開始

- ◆時間になりましたらレッスンが始まりますので会場にてお待ちください。
- ◆60分間のレッスンになります。お飲み物の準備をお願いします。

### 4 いろいろなレッスンに参加する

- ◆各レッスンにそれぞれの運動効果があります。  
いろいろなジャンルに  
参加しましょう♡



# フリチョレックス 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)を考えて動かすエクササイズです。しなやかで美しいボディ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。

※混雑回避のため、「金曜ピラティス1」は会議室前で受付します。

## 金曜ピラティス1

9:00~9:50 600円

会議室



体のコア(深部)を考えて動かすエクササイズです。しなやかで美しいボディ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

●定員●  
各クラス40名

## 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。



運動器を若返らせろ！  
年齢制限はありません。

骨も筋肉も脳も神経も適度な刺激によって若さを保つ！からだ本来が持つ力を引き出す、将来にとっても大切なクラスです。

## 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」「元気よく」「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！！

