

3月20日(金)春分の日プログラムのお知らせ

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3/20 (金) 春分の日	第1スタジオ	セルフヨガ (加藤) 10:30(45)	初級 ステップ (兼村) 11:30(45)	ビギナー エアロ (兼村) 12:30(45)	脳トレ エクサ サイズ (白石) 13:30 (30)	ボールやラダーを使った動きで 脳と体を同時に刺激する脳トレエクササイズ! 「考える」+「動く」を組み合わせることで、 脳の活性化と運動機能の向上を目指します。 楽しみながら、転倒防止や認知機能サポートにも◎			POWER CARDIO (tana) 18:00(45)	FIGHT DO (tana) 19:00(60)	
	第3スタジオ	頭のざわめきを鎮める瞑想を中心に リラックス系のヨガを行います。			卓球開放 10:00~20:00			格闘系の有酸素運動と自重トレーニングの無酸素運動を マット上で交互に行う発汗抜群のレッスンです! シンプルな動作メインなので初心者でも参加できます! ストレス発散と筋力アップの両方の良いとこ取りの45分をお楽しみ下さい。			
	ホットスタジオ	脳の 休息ヨガ (細川華恵) 10:30 (30)	筋力UPヨガ (細川華恵) 11:15(45)	ホット ストレッチ ボール (白石) 12:15 (30)	スロー トレーニング ヨガ (伊藤) 13:00(60)	清掃時間 14:00~15:00	ホットスタジオ開放 15:00~18:30			サーキット シェイプ (似鳥) 19:00(45)	
	プール	はじめて プール (白石) 10:45 (30)	水中撮影会 (有料) 11:30~14:30 ※詳細は館内掲示をご確認下さい。			フィン開放 (自由遊泳) 15:00~20:00					