

スタジオ

～スペシャルプログラム～

朝ヨガ 9:45～10:45



当日9:25から参加受付  
先着順20名



体育の日の朝一番!!  
ヨガで一日を始めて  
みませんか?  
ご好評いただいております  
『土曜リフレッシュヨガ』の幸田  
が担当いたします!

シェイプサーキット  
スペシャルバージョン45  
15:10～15:55



当日14:50から参加受付 先着20名

シェイプサーキットが45分になって  
バージョンアップ! 筋トレパートには  
アイテムも登場! いつもと一味違う  
プログラムをどうぞ!!

ラジオ体操&ストレッチ

9:30～9:50(受付なし)  
定員20名



誰もが知ってるラジオ体操!  
ストレッチもプラスして爽やかな朝を  
一緒に過ごしましょう!

コア&バランスエクササイズ

11:45～12:15(受付なし)  
定員20名

いつものコアエクササイズ  
に加え、バランスエクササイズ  
も入れちゃいます!

リズム体操

13:00～13:30  
(受付なし)  
定員20名



簡単ステップで音楽と  
一緒に楽しく運動!

30分間たっぷり伸ばして  
身体リフレッシュ!



癒しのストレッチ

13:00～13:30(受付なし)  
定員20名

健康ウォーキング



11:00～11:30(受付なし)  
定員15名

ウォーキングをする時の  
正しい姿勢や歩き方など  
アドバイスをいたします!  
日頃のウォーキングのスパイスに!

ボールエクササイズ

17:00～17:30(受付なし)  
定員20名

スモールボールを使って  
筋力トレーニングなど色々  
なエクササイズを行います!  
初お目見えのアイテムです!

ストレッチポールでのびのび!  
気持ち良くて...  
一度味わったらやみつき?!

ポールストレッチ 12:20～12:50 (30分)

18:00～18:30 (30分)  
(受付なし) 定員20名

