

11月祝日 ¥500 イベントレッスン

3日(土・祝)文化の日

9:45~10:45
骨盤調整ヨーガ

担当:及川
定員:35名
料金:500円

骨盤を意識しながら様々なポーズをとっていきます。
ヨーガ好きな方はもちろん、初めてレッスンを受ける方も安心してご参加いただけます。

11:00~12:00
Group Fight 60

担当:HISAE
定員:35名
料金:500円

総合格闘技の動きを音楽に合わせて行っていくレッスンです。
脂肪燃焼・ストレス発散にとっても効果的です。

13:00~14:00

はじめてのエアロビクス

担当:太田
定員:35名
料金:500円

初めての方大歓迎のレッスンです。慣れている方ももちろん楽しめる内容となっております。
音楽にあわせて楽しく身体を動かします♪

14:30~15:30
ZUMBA

担当:太田
定員:35名
料金:500円

ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。楽しくリズムに合わせて
身体を動かしましょう♪

23日(金・祝)
勤労感謝の日

9:45~10:45
はじめてのアロマヨーガ

担当:斉藤
定員:35名
料金:500円

はじめてヨーガをやる方、休日リフレッシュしたい方おすすめのアロマヨーガです。
季節のアロマを使って心身ともにリフレッシュします。

11:00~12:00
Group Fight 60

担当:HIDE
定員:35名
料金:500円

総合格闘技の動きを音楽に合わせて行っていくレッスンです。
脂肪燃焼・ストレス発散にとっても効果的です。

13:00~14:00
骨盤ストレッチ

担当:長島
定員:35名
料金:500円

骨盤を動かしながら身体を気持ちよく動かしていきます。姿勢改善・柔軟性向上
したい方おすすめ♪初めてでも安心してご参加頂けます。

14:15~15:15
脂肪燃焼エアロビクス(初級)

担当:長島
定員:35名
料金:500円

しっかり汗がかけるエアロビクスです。歩く動作や様々なステップが入ります。初心者の方でも
楽しめる内容となっております!

●10月20日(土)から1階受付にて参加申し込み可能です。

(お申込み後のキャンセル・返金はできません。)

●空きがあれば当日申し込みも可能です。

●当日はレッスン開始10分前に3階スタジオ前にお集まりください。

●ウェア・シューズ・飲み物・タオルをご用意ください。

問い合わせ:葛飾区水元総合スポーツセンター体育館

TEL03-3609-8182