

12月24日(月・祝)

天皇誕生日振替

イベントレッスンスケジュール

9:45~10:45

シェイプアップヨガ

ヨガのポーズを行い、全身の血流のめぐりを良くします。今回は立位のポーズをたくさん行うのでシェイプアップ効果も期待できます。

担当:宮野
定員:35名
料金:500円

11:00~12:00

シンプルエアロ

音楽に合わせて簡単なステップを行っていきます！
クリスマスにピッタリな音楽を楽しみながら身体を動かしましょう♪

担当:宮野
定員:35名
料金:500円

13:00~14:00

ZUMBA

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♪

担当:岡本
定員:35名
料金:500円

14:30~15:30

Group Fight60

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！
合言葉はLet's MOVE!

担当:HISAE
定員:35名
料金:500円

16:00~17:00

おとなのHIPHOP

流行の音楽に合わせて楽しく身体を動かします♪簡単なステップから覚えていくのはじめての方大歓迎のレッスンです♪

担当:坂井
定員:35名
料金:500円

●12月1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。(ヨガはシューズなし)

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

