

いつでも誰でもプログラム

# 週替わりレッスン

【期間】10月～12月 【曜日】土曜日 【時間】20:15～21:15

週	インストラクター	プログラム	内容	時間	定員
第1週目	松本 百代	美Bodyエクササイズ	美しい身体をつくるためのエクササイズ。一緒に楽しみながら目指せ美Body!	60分	25名
第2週目	カハラオプナ ヒデコ	ロコフラ	ハワイの美しい景色や花に想いを馳せフラを楽しみましょう♪	60分	25名
第3週目	Maiko	①10月・11月 舞コリズム	①ポップ、ラテン、ヒップホップ等の様々なジャンルの音楽に身体を乗せて楽しくエクササイズします! 難しいステップが苦手だけどダンスしてみたい、楽しく運動を続けたいという方、 初心者でももちろん大丈夫!	60分	25名
		②12月 ダンスエアロ	②ダンスエアロはエアロビクスの基本ステップからダンス要素を追加して初心者でもしっかり達成感の味わえる内容です。	60分	25名
第4週目	林 唯夏子	リラックスヨーガ	一日の終わりに、ゆったりとした動きと呼吸で心身の緊張を解き、内側の疲れやよどみetcを手放していく…。そして明るいあたたかいエネルギーを取り込んでいく。それは、今日を精いっぱい生きた自分へのごほうび。明日を生きるためのエネルギーチャージ。	60分	25名
第5週目	真野 まり子	スモールボール ピラティス	スモールボールを使って効果的に身体を動かしましょう! ストレッチ、身体ほぐしなども行っていきます。参加人数に応じてストレッチーズ®という布を使って運動出来るかも!? ☆特別な持ち物: フェイスタオル	60分	25名

●新型コロナウイルス感染症対策について●

- ①レッスン中もマスクが必須となります。
- ②換気をしている為、衣類で調節をお願いします。
- ③少しでも身体に異変を感じましたら、スタッフまでお申し出ください。
- ④県内の感染状況により、定員が変動する場合がございます。
- いつでも誰でもプログラムは初めてから参加できる1回ずつのプログラムです。(対象: 高校生以上)
- 祝日は全てのプログラムが休講となります。
- プログラムは、都合により担当や内容が変更、または休講となる場合がございます。その際はロコクリと館内POPにてご案内致します。ご了承ください。
- 持ち物は、①運動に適した服装 ②室内用シューズ ③タオル ④飲み物です。※ヨーガ系、ピラティス系、フラはシューズ不要。
- 掛スポプログラム(細字)は掛スポ窓口にて事前の申し込みが必要となります。(いつプロとは異なります)