

いつでも誰でもプログラム

週替わりレッスン

【期間】1月～3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	藤本 美佳	ヨガ	ゆったりと呼吸をしながら、自分自身を見つめ受け入れ、穏やかな時間を過ごします。	60分	25名
第2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3週目	Maiko	舞コリズム	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
第4週目	林 唯夏子	入門ステップ&ストレッチ	ステップ台を使って身体を動かします。音楽に合わせて楽しい時間を過ごしましょう♪	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。その際はロコクリメール配信と館内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)

ロコクリメール配信の

登録はこちら↓

