

祝日イベントレッスン開催

全レッスン
¥500
(税込)

9月16日(月・祝)

10:30～11:30 ZUMBA STEP

8月のイベントで大好評だったレッスンを9月も開催します！
ZUMBAが好きな方はもちろん、ステップ台の高さを調整できるので、
レッスン初心者の方でも、楽しみながら下半身強化ができます！

担当:橋本 定員:20名

13:00～14:00 ヨーガ

深い呼吸で心とカラダをつないでゆきます。
アーサナ(ヨガのポーズ)で骨格を整えてしなやかで
質の良い筋肉をつくりましょう。経験、未経験と問わず、
参加しやすい内容です。

担当:宮野 定員:35名

14:15～15:15 脂肪燃焼エアロビクス

より効率良く、汗をかける動作を中心に行うエアロビクスです。
シンプルな動作で気持ちよく動けるので、
ストレス発散や脂肪燃焼などの様々な目的にピッタリのレッスンです！

担当:宮野 定員:35名

9月23日(月・祝)

10:00～11:00 姿勢改善ピラティス

インナーマッスル(深層筋)をきたえ、身体の内側から姿勢改善や
バランス力の向上をはかります。
自身の歪みやアンバランス・筋力低下を実感し、エクササイズを無理なく、
マイペースで実践する事が、姿勢改善の第一歩です。お気軽にご参加ください。

担当:村松 定員:35名

11:15～12:15 ZUMBA

アップテンポな音楽に合わせて、様々なジャンルのダンスを踊ります。
振り付けはシンプルで、誰でも楽しく簡単に踊ることができ、
脂肪燃焼などの効果も期待できるレッスンです！

担当:村松 定員:35名

13:00～14:00 ヨーガ

深い呼吸で心とカラダをつないでゆきます。
アーサナ(ヨガのポーズ)で骨格を整えてしなやかで質の良い筋肉をつくりましょう。
経験、未経験と問わず、参加しやすい内容です。

担当:宮野 定員:35名

14:15～15:15 Group Fight 60

音楽に合わせて、様々な格闘技の動作を行います。
音楽には効果音も入っているので、ストレス発散や爽快感も得られます！

担当:HIDE 定員:35名

●9月2日(月)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。(ヨーガ・姿勢改善ピラティスはシューズ不要)

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