

2025年1月～3月分

1Day教室 (1回参加型)

天白スポーツセンター主催の教室です！

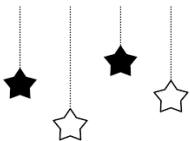
参加方法:教室開始前に受付横券売機にてチケットを購入いただきます。
チケットの裏にお名前をご記入の上、開場に出してご参加ください。
場 所 : 第2競技場 (金曜日「筋力UPエクササイズ」は軽運動室)
持 ち 物:運動できる服装・タオル・ドリンク等 / 室内用シューズ(ヨガを除く)
※ヨガに参加の方はヨガマット持ち込みOK! 貸し出しもごさいます。

月 曜 日	やさしいヨガ	9:30 ~ 10:30	350円 /1回	呼吸を意識しながらゆっくりポーズをとることで 自律神経と心身のバランスを整えます。
	ソフトエアロ	10:45 ~ 11:45	350円 /1回	エアロビクスの基本の動きを組み合わせ楽しく 身体を動かします。体力向上、健康維持を目指し ます。
開催予定日 1/6・1/20・1/27・2/3・2/10・2/17 3/3・3/10・3/17・3/24				

木 曜 日	ズンバ	9:30 ~ 10:30	350円 /1回	大人気のダンス系エクササイズです。 ラテン系を中心とした音楽に合わせて楽しく身体 を動かしていきます。
	シンプルエアロ	10:45 ~ 11:45	350円 /1回	シンプルな動きの有酸素運動です。 クールダウン時に筋コンディショニングを取り入 れていきます。
開催予定日 1/9・1/16・1/23・1/30・2/6・2/13・2/20 2/27・3/6・3/13				

【自主教室】

金 曜 日	サーキットエアロ	10:45 ~ 11:45	400円 /1回	筋トレと有酸素運動を組み合わせ体力・筋力 アップを目指し、クールダウンでストレッチを行 い身体を整えていきます。
	筋力UPエクササイズ	18:15 ~ 19:15	400円 /1回	ストレッチ・ボール・チューブ・ステップのエクササ イズで筋力UP! しなやかな身体づくりを目指します。
開催予定日 1/10・1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・2/21 2/28・3/7・3/14				



※定員をオーバーした場合は参加をお断りすることがございます。(先着順)

※開催日程は講師や施設都合により変更する場合がございます。

※開始30分前からチケットの販売を行います。

チケットの購入は各レッスン1人1枚までお願いします。