

# 月島スポーツプラザ 自由参加教室(8月~11月)

※ご都合にあわせて、当日受付でご参加いただけます。事前のお申込は不要です。  
料金は1回ごとのお支払です。

当日受付!! **1回¥600**



3F 第2 武道場でおこなう教室(高校生以上の男女対象教室です。)

火	楽しく エクササイズ	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		9:30~10:30	25	室内用シューズ、タオル、 運動できる服装、飲み物	9:00~

イスを使ったストレッチ、ラダートレーニング脳トレで楽しく体力をつけましょう。  
マイペースにご参加いただけます。

火	燃焼 エクササイズ	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		11:00~12:00	25	室内用シューズ、タオル、 運動できる服装、飲み物	10:30~

脂肪燃焼!! ストレス発散!!  
筋トレ、有酸素運動、ストレッチ、たっぷり動いて汗だくになります。

水	ピラティス	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		13:00~14:00	25	タオル、運動できる服装、 飲み物	12:30~

憧れの美しい姿勢を目標に、体幹と骨盤底筋群を鍛えます。ポッコリ対策も!!

水	アロマヨガ	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		14:30~15:30	25	タオル、運動できる服装、 飲み物	14:10~

アロマの香りでリラックス&リフレッシュ。  
少し落とした照明で周りの目を気にせずご参加いただけます。

金	ヨーガ	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		13:30~14:30	25	タオル、運動できる服装、 飲み物	13:00~

リラックスしながら、心・身体・呼吸(エネルギー)を調和させましょう。  
血行促進や代謝アップの効果も!!



プールでおこなう教室(高校生以上の男女対象教室です。)

水	アクアビクス	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		12:00~13:00	25	水着、スイミングキャップ、 タオル	11:30~

水の持っている良い所(浮力・抵抗・水圧・水温)全部を使って運動しましょう。  
水泳の感覚を磨く効果も!!

金	アクアビクス	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		10:00~11:00	25	水着、スイミングキャップ、 タオル	9:30~

水の持っている良い所(浮力・抵抗・水圧・水温)全部を使って運動しましょう。  
水泳の感覚を磨く効果も!!