

月島スポーツプラザ 自由参加教室 (12月～3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!! | | | | |