

月島スポーツプラザ 自由参加教室 (7月~9月)

当日受付、事前のお申込は不要!!

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)

楽しくエクササイズ		足腰を鍛える運動をします。体力に自身がない方にもできます。 楽しいですよ!!		
曜日	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
火	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~

燃焼エクササイズ		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。		
曜日	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
火	11:00~12:00	20	室内用シューズ、タオル、運動できる服装、飲み物	10:30~

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

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

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



プールでおこなう教室 (高校生以上の男女対象教室です)

アクアビクス		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!!		
曜日	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
火	10:00~11:00	25	水着、スイミングキャップ、タオル	9:30~
水	12:00~13:00	25	水着、スイミングキャップ、タオル	11:30~
金	10:00~11:00	25	水着、スイミングキャップ、タオル	9:30~