

フリースチョイス

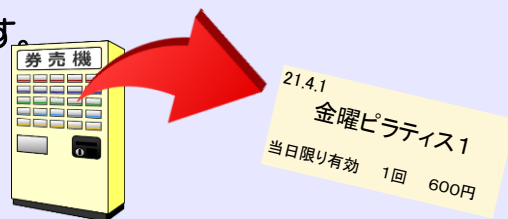
通年レッスンとイベントレッスン。
いろんなレッスンにお友達を誘って
参加しよう！
必ず左の注意事項を読んでね！

●必ずお読みください●

- ◆登録不要・申込不要の当日参加型レッスンです。※休館日・祝日は実施しません。
- ◆「エアロ」は屋内用運動シューズが、「ヨガ」と「ピラティス」はマットが必要です。
- ◆タオルと水分補給ができるものをお持ち下さい。
- ◆途中入退場及びお子様連れは固くお断りいたします。
- ◆都合によりプログラムを変更・中止させて頂くことがあります。ご了承下さい。
- ◆お問合せ 総合公園管理事務所 ☎043-433-1111

1 券売機で『チケット』を買う

- ◆買い間違えにご注意ください。
- ◆定員を超えますと、入場をお断りいたします。



2 会場で『チケット』をインストラクターに提出する

- ◆レッスン開始前にインストラクターへ
購入したチケットを提出してください。

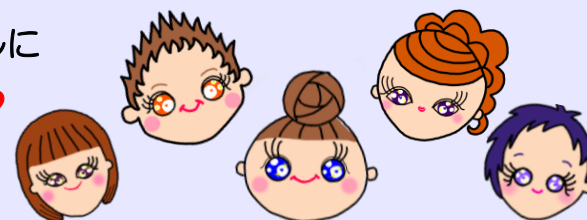


3 レッスン開始

- ◆時間になりましたらレッスンが始まりますので会場にてお待ちください。
- ◆60分間のレッスンになります。お飲み物の準備をお願いします。

4 いろんなレッスンに参加する

- ◆各レッスンにそれぞれの運動効果があります。
いろんなジャンルに
参加しましょう♡



フリチョレッスン 週間プログラム

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

シンプルーヨガ

9:45~10:45 600円

会議室



シンプルなメソッドで構成された
ヨガをゆったりと行います。
柔軟性や筋持久力を高め、
バランスのとれた心と体の
健康美を手に入れます。



どのレッスンも
初心者さん
大歓迎！



持ち物はこちら！

ヨガ、ピラティス

👉 マット

エアロ

👉 マット、シューズ

●定員●
各クラス40名

水曜ピラティス

9:45~10:45 600円

会議室



体のコア(深部)を考えて動かす
エクササイズです。
しなやかに美しいボディーラインを
手に入れます。金曜ピラティス1・2より
ほんの少しレベルが高いクラスです。



シンプルーエアロ

11:15~12:15 600円

第2武道場



初心者さんもリズム運動が苦手な方も
大歓迎！ 簡単な動きで構成した
エアロピクスを行います。
有酸素運動効果を実感できるクラスです。



リフレッシュヨガ

15:00~16:00 600円

会議室



セルフマッサージで全身の血行促進し
リフレッシュします。
ヨガメソッドで柔軟性や筋持久力を
高め、バランスのとれた心と
体の健康美を手に入れます。



大人気のため、
同じ内容のレッスンを
2本続けて実施
しています！

NEW

シニアむけ らくらく体操

13:30~14:30 600円

第1武道場

不要



「楽しく」「元よく」
「続ける」を基本テーマに、
ロコモ予防・転倒骨折予防・
脳トレなどを
行います。



金曜ピラティス1

9:00~9:50 600円

会議室



体のコア(深部)を考えて動かす
エクササイズです。
しなやかに美しいボディー
ラインを手に入れます。



金曜ピラティス2

10:00~10:50 600円

会議室



体のコア(深部)を考えて動かす
エクササイズです。
しなやかに美しいボディー
ラインを手に入れます。



シェイプエアロ

11:15~12:15 600円

第2武道場



シェイプアップを目的に
エアロピクスを行います。
マットエクササイズで更に
部分的にシェイプアップ！！

