

# 祝日特別レッスン



日にち: **2月11日(水)**

時間: ① 10時00分～10時50分  
② 13時50分～14時40分  
③ 15時00分～15時50分  
④ 16時10分～17時00分  
⑤ 17時20分～18時10分

## ①背骨と股関節のリセットストレッチ

講師: 清奈先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: なし

## ②シェイプアップエアロ

講師: 丸山先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: あり

## ③すっきりストレッチ

講師: 石川先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: なし

## ④美しい姿勢をつくるバレエエクササイズ

講師: 高田先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: バレエシューズ又は、靴下

## ⑤ディスコダンス

講師: 橋本先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: あり

参加費: **すぽすた会員/無料**

**すぽすた非会員/区民 ¥200 一般 ¥350**



持ち物: タオル・飲み物

申込方法: 週間プログラム同様、

⇒それぞれ開始30分前～開始10分後まで

1階受付にて参加券をお取りの上、会場までお越しください。

# 祝日特別レッスン



日にち: **2月23日(月)**

時間: ① 9時30分～10時20分  
② 10時40分～11時30分  
③ 11時50分～12時40分  
④ 14時30分～15時20分  
⑤ 15時30分～16時20分

## ①モーニングストレッチ

講師: 川村先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: なし

## ②筋膜リリース

講師: SEIHO先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: なし

## ③眠れる筋肉を呼び覚ます: お尻コンディショニング

講師: 清奈先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: あり

## ④コアトレーニング

講師: 明日美先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: なし

## ⑤リラックスヨガ

講師: 明日美先生 場所: スタジオ 定員: 15名 シューズ: なし

参加費: **すぽすた会員/無料**

**すぽすた非会員/区民 ¥200 一般 ¥350**



持ち物: タオル・飲み物

申込方法: 週間プログラム同様、

⇒それぞれ開始30分前～開始10分後まで

1階受付にて参加券をお取りの上、会場までお越しください。