

# 祝日特別レッスン



日<sup>に</sup>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ティスコダンス

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: **すばすた会員/無料**

**すばすた非会員/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<sup>に</sup>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: **すばすた会員/無料**

**すばすた非会員/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。**