

9月23日(水)祝日レッスン

1

・心肺機能UP! 爽快ステップ

時間: 10:00~10:50 場所: スタジオ
講師: 清奈 定員: 15名 シューズ: あり

2

・腸活ヨガ

時間: 11:40~12:30 場所: スタジオ
講師: 石川 定員: 15名 シューズ: なし

3

・モビリティトレーニング&ストレッチ

時間: 12:50~13:40 場所: スタジオ
講師: 川村 定員: 15名 シューズ: なし

4

・クラシックバレエ

時間: 14:00~14:50 場所: スタジオ
講師: 山村 定員: 15名 シューズ: 靴下かバレエシューズ

バレエの基本を体験!

空間に体を溶かしてみよう!



5

・リラックスヨガ

時間: 15:10~16:00 場所: スタジオ
講師: 明日美 定員: 15名 シューズ: なし

6

・美しい姿勢をつくるバレトン

時間: 16:20~17:10 場所: スタジオ
講師: 高田 定員: 15名 シューズ: なし

参加料

すばすた会員/区民60歳以上の方: 無料

すばすた非会員: 区民200円
一般350円

持ち物: タオル・飲み物・(必要であればシューズ)

参加方法: 週間プログラム同様、

⇒各プログラム開始30分前~開始10分後まで受付

1F受付にて整理券を受け取りの上、会場までお越しください。