11月23日(月)祝日レッスン

1
・呼吸を深めるヨガワーク
時間：9:00～9:50　場所：スタジオ
講師：福田　　定員：15名　シューズ：なし

2
・筋膜リリース
時間：10:10～11:00　場所：スタジオ
講師：SEIHO　　定員：15名　シューズ：なし

3
・楽しくリズムを刻もう！ミュージカルダンス
時間：11:20～12:10　場所：スタジオ
講師：高田　　定員：15名　シューズ：あり

4
・バレエ
時間：12:30～13:20　場所：スタジオ
講師：山村　　定員：15名　シューズ：なし

5
・背骨コンディショニング
時間：14:00～14:50　場所：スタジオ
講師：石川　　定員：15名　シューズ：なし

6
・ディープストレッチ
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

5
・身体に耳を傾ける、リラックスベリーダンス
時間：16:20～17:10　場所：スタジオ
講師：金 宜伸　　定員：15名　シューズ：なし

参加料

すぽすた会員/区民60歳以上の方：無料

すぽすた非会員：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。