

5月5日(火)

GW特別レッスン

① カラダを整える筋膜リリース
時間：10:50～11:40
講師:SEIHO 場所:スタジオ
定員15名 シューズ:なし

② コア(体幹)メイクピラティス
時間：14:00～14:50
講師:高須 場所:スタジオ
定員15名 シューズ:なし

③ やさしくほどけるストレッチ
時間：15:10～16:00
講師:山村 場所:スタジオ
定員15名 シューズ:なし

④ ボディシェイプアップ
時間：16:20～17:10
講師:高田 場所:スタジオ
定員15名 シューズ:あり

参加料

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

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

1F受付にて整理券をお取りの上、会場までお越しください。

5月6日(水)

GW特別レッスン

① カラダを整える筋膜リリース
時間：9:30～10:20
講師:SEIHO 場所:スタジオ
定員15名 シューズ:なし

② いいとこ取り！
爽快ステップ&筋コン
時間：10:30～11:20
講師:清奈 場所:スタジオ
定員15名 シューズ:あり

③ Odaka Yoga
時間：11:50～12:40
講師:福田 場所:スタジオ
定員15名 シューズ:なし

④ サーキットHIIT
時間：13:00～13:50
講師:川村 場所:スタジオ
定員15名 シューズ:あり

⑤ フラダンス
時間：14:00～14:50
講師:久保田 場所:スタジオ
定員15名 シューズ:なし

⑥ リラックスヨガ
時間：15:00～15:50
講師:明日美 場所:スタジオ
定員15名 シューズ:なし

参加料

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

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

1F受付にて整理券をお取りの上、会場までお越しください。