

スタジオ 2024年3月のお知らせ

2024年3月9日（土） 臨時休館
体育館の貸切利用のため、終日休館いたします

3月はイベント盛りだくさん！

やっぱり外は気持ちいい！【アウトドアヨガ】

ウォーミングアップを兼ねてウォーキング後、太陽の広場でヨガを行います。

土曜日のヨガ担当 佐藤IR による初イベント☆

日時：2024年3月20日(水・祝) 10:00～11:30

受講料：1,650円（税込） ※雨天の場合は、多目的室にてヨガ（60分）を行います。



運動不足解消！【ソフトバランスボール教室】最終回

小ボールみを使って、簡単なストレッチや筋トレを行います。

日時：2024年3月21日(木) 11:00～12:00

受講料：1,650円（税込） 2回目以降 1,100円（税込）



【チューブエクササイズ】

専用のチューブを左右に引っ張りながら、ストレッチ・筋トレを行います。

日時：2024年3月28日(木) ①11:00～12:00

②19:00～20:00

受講料： 会員 880円（税込） 一般 1,100円（税込）



詳しいご案内・ご予約はスタッフまで✉

水曜日 おまかせ☆レッスン

6日 9:15～(20分) フォームローラー・ストレッチ

13日 9:15～(20分) Let's ストレッチ！

20日 **休講** (イベント開催の為)

27日 9:15～(60分) ルディックウォーク

※天候不良の場合は、青竹リラクゼーションみ(20分)



レッスン変更のお知らせ

8日 20:20～ **VR HYPER C 休講** (17時以降のスタジオレッスンはすべて休講)

20日 四谷IR

13:30～ エアロ&バランス → **VR STRETCHING** (15分)

コーディネーション → **VR AERO** (30分)

14:35～ らくらくエアロ → **VR AERO** (30分)

27日 吉江IR

19:00～ **パワーヨガ** → **VR YOGA** (30分)

休講・代行・イベント情報は、HP(ホームページ)で確認できます！