

# 代官山FIELD プログラム

受付:1階Dステーションにて15分前より開始

定員:10名(先着)

費用:1,000円(券売機にてチケット購入)

対象:中学生以上

持ち物:運動のしやすい服装・飲み物・タオル

★教室のみ室内シューズ

※第2.4月曜日は休館日(祝休日当たる場合は翌平日)



会場:地下1階  
代官山FIELD

教室	時間	曜日	指導員	内容
シニアトレーニング★	9:45~10:30	月	井上 和陽子	運動初心者に向けたストレッチ・筋力トレーニング
ヨガ	9:45~10:30	水	猪狩 一穂	呼吸やポーズとともに心身を強化(中～上級者向け)
太極拳★	13:30~14:15	水	渋谷区太極拳連盟	武術を基にゆったりとした運動
アクティブヨガ	19:00~19:45	木	猪狩 一穂	パワーヨガのように少しハードに動くヨガ(中～上級者向け)
やさしいヨガ	9:45~10:30	土	井上 和陽子	初心者におすすめ
ヨガ	18:00~18:45	日	渋谷 奈央	呼吸やポーズとともに心身を強化(中～上級者向け)
バレエエクササイズ★	19:00~19:45	日	渋谷 奈央	クラシックバレエを基本としたエクササイズ