

2023年10月9日（月・祝）スポーツの日 特別スタジオプログラム

スタジオ	
11時	やさしいエアロ 10:30~11:30 所 あけみ
12時	おまかせストレッチ 11:45~12:15 所 あけみ
13時	整理券30名 格闘技EX 13:00~13:50 直井 彩美
14時	整理券35名 やさしいヨガ 14:05~14:50 直井 彩美
15時	
	整理券35名
16時	秋のコラボプログラム キャンドルエクササイズ 15:30~16:30 野口&寺嶋
17時	
18時	やさしいエアロ 18:00~19:00 中町 純子
19時	ショートストレッチ 19:15~19:45 中町 純子
20時	
	施設利用時間 20:45 閉館 21:00



協会在職のインストラクター
直井彩美による限定レッスン
ボクササイズを中心に
キック&パンチで身体を動かします

キャンドルの灯りに照らされながら
スタジオでエクササイズ
癒やし系インストラクター【野口】と
遊楽里のスポーツマン【寺嶋】の
コラボプログラムです!

インストラクター紹介

【直井 彩美】
エアロビクス・ヨガなど
スポーツインストラクター歴15年
いつも明るく元気で
パワフルなインストラクターです!

※プールプログラムはお休みです