

スタジオプログラム 無料体験会

1期クール開始前にスタジオプログラムの
無料体験会を実施いたします！

開催日	曜日	時間	プログラム名	強度	内容
4/3	月	11:00~11:50	エアロ&ボールエクササイズ	★☆☆☆	ボールを使っのバランス・体幹トレーニングとリズムに合わせて身体を動かすエクササイズプログラムです。
4/4	火	10:00~10:50	ウェープリングストレッチヨガ	★☆☆☆	特殊なアーチのリングを使って体を解す・伸ばす・引き締めるを行っていく全身調整の出来るクラスです。 ※骨粗鬆症の方のご参加はお控えください。
		16:00~16:50	キッズK-popカバーダンス (未就学児)	★☆☆☆	K-POP音楽に合わせて楽しくからだを動かしましょう♪ 基本・基礎～踊りまで行っています。
		17:00~17:50	キッズK-popカバーダンス (小学1年~6年生)	★★☆☆	リズム練習～踊りまで楽しく踊っていきます！ 基本～スキルアップを目指します。
4/6	木	13:00~13:50	筋膜リリース	★☆☆☆	リリース専用のセラピーボールを使い、身体中にある筋膜を緩め運動機能を高めていきます。 骨格の歪みを整え、痩せやすい身体作りをしていきます。

▶各教室の詳細内容は裏面をご覧ください◀

受付開始 2023年3月27日（月）10:00～

□ 4期クールで参加している方は同プログラムの体験はできません。予めご了承ください。

【定員】 15名(先着順) 【場所】 多目的スタジオ

【参加料】 無料

【申込】 電話・窓口にてお申込みください

【持ち物】 ストレッチマット・室内シューズ・飲み物・タオル

お申し込み・お問い合わせ

小山市立体育館

TEL 0285-28-1250

■ 営業時間 9:00~21:00 ■ 休館日：毎月第2月曜日・年末年始

