

小山市立体育館 スタジオプログラム 無料体験会

8月よりスタートしますスタジオプログラムの無料体験を開催します

6月28日(月)9:00～より予約受付になります（電話のみ）

各種先着15名となっておりますのでお早めにお問い合わせください

月	7月26日	リフレッシュエアロ 11:00～11:50	☑気持ち良く体を動かして、体幹トレーニング、ストレッチをして体をリフレッシュしましょう
火	7月27日	単体幹トレーニング 13:00～13:50	身体のすみずみまで動かし、ゆっくりとした自重トレーニングとストレッチを行います
		キッズヒップホップ ①16:00～16:50 ②17:00～17:50	☑音楽に合わせてからだを動かしていき、リズム練習～振付を踊って行きます
水	7月28日	骨盤体操 11:00～11:50	☑骨盤の歪みを矯正し骨盤に起因するトラブルの改善や予防を目的としたストレッチレッスンです
		初級エアロビクス 13:00～13:50	☑基本的なステップを習得・脂肪燃焼効果が期待出来ます
		ピラティス 19:00～19:50	筋肉をコントロールして、肩こり・腰痛・運動不足解消、姿勢改善で疲れにくいカラダを目指しましょう
木	7月29日	リフレッシュヨガ 11:00～11:50	☑ゆっくりした深い呼吸で心と身体を整えていきます 心身のリフレッシュと日頃のストレスを軽減していきます
		バレトン 13:00～13:50	フィットネス+バレエ+ヨガの3つの動きを取り入れたエクササイズです
金	7月30日	ヨガ 19:00～19:50	☑基本的なポーズを中心に行い、呼吸を整えながら身体を動かしていきます

時間/曜日	月	火	水	木	金
10:00-10:50					
11:00-11:50	リフレッシュエアロ		骨盤体操	リフレッシュヨガ	
13:00-13:50		単体幹トレーニング	初級エアロビクス	バレトン	
16:00-16:50		キッズヒップホップ①			
17:00-17:50		キッズヒップホップ②			
19:00-19:50			ピラティス		ヨガ