

誰でも ご都合が合えば 参加いただけます！！

～ オープンプログラム ～

＜各クラス45分間＞ 1回400円で参加できます。先着20名				
プログラム名	曜日・時間	強度	難易度	内容
骨盤調整&やさしいヨガ	火曜日 12:00～12:45	★	★★	呼吸と動きを合わせながら様々なポーズを行なっていき、全身の筋肉を刺激していきます。
親子フィットビート体操 (2歳～4歳)	水曜日 9:45～10:30	★	★	音楽とともに様々な動作・運動を融合させ、親子で楽しく遊びながら運動習慣を身につけていきましょう。
こどもバレエ「キューピット2組」 (4歳～6歳)	水曜日 16:30～17:15	★	★	基礎からゆっくり丁寧に教えていきます。音楽と共に色々なステップや役柄に挑戦し踊る事の楽しさを一緒に見つけましょう。
背骨コンディショニング	木曜日 14:20～15:05	★	★	ストレッチと筋トレを使って姿勢の調整をします。
土曜午後のピラティス	土曜日 14:25～15:10	★	★	身体の歪みを調整するエクササイズとストレッチで身体を気持ちよく伸ばします。
モダンバレエ・ジュニア (小3～中3年生)	土曜日 16:30～17:15	★	★	基礎トレーニングをしっかりとやりながらも色々な動きやコンビネーションに挑戦していきます。
ヨーガストレッチ	日曜日 14:30～15:15	★	★	呼吸法を取り入れ、気持ちよく筋肉を伸ばしていきます。
ボディパンプ (夜の筋トレ)	日曜日 18:15～19:00	★★	★★★	バーベルを使い、音楽に合わせて身体を動かし、無理なく効率よく全身を鍛えます。
ボディコンバット	日曜日 19:15～20:00	★★	★★★	世界のいろいろな格闘技の要素を取り入れた脂肪燃焼プログラムです。
<p>・★が多いクラスは慣れていらっしゃる方にオススメです。</p> <p>◆祝日のオープンプログラムは特別プログラムで行う場合がございます。</p>				

※上記以外にもプログラムがございます。ホームページをご覧ください。

●利用時にお持ち頂く物●

運動が出来る服装、ロッカー代(10円)

室内用トレーニングシューズ、水分補給用のペットボトル。

※骨盤調整&やさしいヨガ、背骨コンディショニング、土曜午後のピラティス
ヨーガストレッチは、室内用トレーニングシューズは不要です。

●初めてご利用の方は、1階受付で『参加利用登録証』を作成し、券売機で400円のチケットをお買い求めのうえ、ご参加ください。

品川区立総合体育館 TEL: 03-3449-4400