

11.3
(火)

渋谷区スポーツセンター

祝日スケジュール

時間	プログラム	担当	料金
10:00-11:00	カラダ楽々ストレッチ&筋トレ	本間友暁	710円
11:15-12:00	リフレッシュ体操プラスα	本間友暁	610円
12:15-13:00	キックシェイプ45	中居祐亮	610円
13:15-14:15	はじめてピラティス60	上岡雅子	710円
14:30-15:15	カラダほぐすYOGA	上岡雅子	610円

■ カラダ楽々ストレッチ&筋トレ

身体が楽になるストレッチとコンディショニングを整えるような筋トレを行います。
難しい動きやキツイ動きはないので、どなたでも参加いただけます！

■ リフレッシュ体操+α

いつものリフレッシュ体操の内容ではやらないような動きが少しだけ入ります。
簡単な内容ですので安心してご参加ください。

■ カラダほぐすYOGA

心地よくカラダを伸ばすことにこだわったヨガです。肩こりや腰痛が気になる方、
柔軟性を高めたい方におすすめです。

スタジオレッスンは渋谷区在住の方以外も参加できます！
都度払い、予約不要ですのでぜひチャレンジしてみてください☆