

7月・8月の

中スポの夜活ナイトレッスン



新しいこと始めよう！いろいろ出来る1週間



【参加方法】

【各教室1回500円で受講可能】

1階券売機にてチケットをご購入いただき、教室会場の受付用トレーへチケットを入れてください。
(教室開始30分前に販売開始)※チケットは当日のみ有効です。ご注意ください。

かようび
火曜日

バランスボール
エクササイズ



バランスボール
で
エクササイズ
21:10~21:55

開催日：火曜日
開催時間：21:10~21:55
場所：2階軽運動室
対象：16歳以上

【定員10名】

すいようび
水曜日

※8月14日のみ休講

JAZZ

ヒップホップ

キレのある振り付けで
カッコよく踊れる。
美しい身のこなしを見つける

20:50~21:50

開催日：水曜日
開催時間：20:50~21:50
場所：2階軽運動室
対象：16歳以上

【定員20名】

木ようび
木曜日

癒しの
ストレッチポール

ストレッチポールで
全身のびのび！スッキリ！

21:10~21:55

開催日：木曜日
開催時間：21:10~21:55
場所：2階軽運動室
対象：16歳以上

【定員15名】

きんようび
金曜日

チューブ体幹
トレーニング

チューブを活用することで
インナーマッスルを鍛え
身体の奥から引き締める

21:10~21:55

開催日：金曜日
開催時間：21:10~21:55
場所：2階軽運動室
対象：16歳以上

【定員20名】

とようび
土曜日

ヨガ教室

正しい呼吸法で心身共に
リラックスし身体の
バランスを整える

21:10~21:55

開催日：土曜日
開催時間：21:10~21:55
場所：2階軽運動室
対象：16歳以上

【定員30名】

※ヨガ教室
8月17日・31日は休講