

## 祝日プログラム

# 11月23日(水) 勤労感謝の日

【リズムエクササイズ室】(受付:トレーニング室)

時間	プログラム	担当
9:15~10:00	シンプルエアロ	佐藤
10:30~11:15	ズンバ	佐藤
11:45~12:30	ヨガ	YASUKO
13:00~13:45	ヨガ(体)	YASUKO

11:45~12:30 ヨガ...普段忙しく頑張っている体と心をゆっくりほぐし、整えていきます。  
レッスン中盤は太陽礼拝で全身によいエネルギーを満たしていきましょう。

13:00~13:45 ヨガ(体)...動きたい方、しっかり汗をかきたい方向け。  
太陽礼拝をベースに、様々なポーズにチャレンジしていきます。  
遊ぶようにヨガをしましょう。

### ワンコインレッスンにご参加される皆様へ

- ・クラスの受付は30分前から行います。(先着順となります)
- ・1階に設置している券売機にて、参加料(500円)を支払いましたら、チケットを受付場所にご提示ください。
- ・チケットもしくは回数券で受付が完了いたしましたら、入場札をお渡しします。
- ・インストラクターが入場案内をいたします。(プログラム開始10~15分前)  
入場札の番号順に、お入りください。
- ・備品等の使用前、使用後の除菌のご協力をお願いいたします。 船橋アリーナ