

# 豊島区立総合体育場 体育室 フィットネス教室のご案内

日曜日	9:30~10:30	60分	はじめてヨガ	基本的なヨガの動作を行います。 初めてヨガをされる方大歓迎です！
	10:45~12:00	75分	ヨガ	呼吸法とポーズで代謝をアップ！ 身体の歪みや体調を整えていきましょう。
月曜日	9:30~10:30	60分	ゆったり楽しむ 太極拳	足腰強化や心と身体のバランス調整に効果的！ ゆったり楽しく動いていきましょう。
	10:45~12:00	75分	女性体操	リズム運動や体操で汗を流していきましょう。
火曜日	9:30~10:30	60分	ピラティス	腰回り・骨盤周辺の筋持久力を付け、 姿勢・筋バランス・代謝アップを目指します。
	10:45~11:45	60分	骨盤調整 ダイエット	骨盤の歪みを調整しバランスの良いしなやかなボディ ラインを目指します。椅子を使用して行いますので、 身体の硬い方や膝が弱い方にもおすすめです。
木曜日	13:30~14:30	60分	誰でもできる ピラティス	腰回り・骨盤周辺の筋持久力を付け、 姿勢・筋バランス・代謝アップを目指します。 元宝塚歌劇団星組・花愛瑞穂が指導します。
	14:45~15:45	60分	ヨガ	呼吸法とポーズで代謝アップ！ 身体の歪みや体調を整えていきましょう。 元宝塚歌劇団星組・花愛瑞穂が指導します。
	16:00~17:00	60分	フィットネス フラ	心地良い音楽に合わせて踊るフラダンスと、 現代フィットネスを融合したクラスです。
金曜日	9:30~10:30	60分	はじめてヨガ	基本的なヨガの動作を行います。 初めてヨガをされる方大歓迎です！
	11:00~12:00	60分	親子で一緒に ふれあいTime	1~3歳児の親子が対象です。一緒に踊ったり、 かけっこしたりするクラスです。親子で元気に 身体を動かしてリフレッシュしましょう。

- ・開催場所：豊島区立総合体育場2階体育室
- ・対象：高校生以上（16歳以上）

- ・動きやすい服装でご参加ください。
- ・タオル、飲み物、室内履きをご持参ください
- ・1回400円
- ・高齢者（豊島区在住・要申請）200円
- ・親子でふれあいTimeは、親子で400円  
2人目からは+200円