

中野区立総合体育館 × 鷺宮SCP

相互利用推進キャンペーン

1教室 500円

区立総合体育館で開催している教室をワンコイン（500円）で体験できます。

- 各教室開始の30分前より受付を開始します。
- 当日先着順となります。
- 定員に達し次第、受付終了となります。
- 受付は1人1枚、ご本人様のみとなります。
- 動きやすい服装をご用意ください。
-  の教室は室内用シューズをお持ちください

中野区立
総合体育館
03-5860-0024

9月14日(土)

9月16日(月・祝)

9:00 ~ 10:00	ピラティス	コンディショニング ヨガ	サブ	40名	多目的1	30名	健康体操 	ウォーキング、リズム体操、簡単な筋トレなどをおこないます	多目的1	30名
	身体の歪みを整えキレイな姿勢をつくれます	骨盤・背骨の歪みを調整し、心身共に整えます								
10:30 ~ 11:30	姿勢メンテナンス	様々なアプローチで正しい姿勢を目指します。	サブ	40名			ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	深い呼吸とポーズを組み合わせて代謝を高め、元気な身体づくり	武道場2	20名
12:00 ~ 13:00	放課後☆キッズ 	走る・跳ぶ・投げる・打つなど基礎となる運動を大きな体育館で楽しく練習 ※小1~3年生まで	サブ	15名			燃焼系 ボクシングEX 	ボクシングの動きまで有酸素運動！内臓脂肪を燃やしましょう！	武道場2	20名
13:30 ~ 14:30	リラックスヨガ	呼吸に合わせて身体の中からほぐし日々の疲れを解消しましょう	多目的2	10名			ZUMBA 	ラテンの音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ	武道場2	20名