

横浜元気！

スポーツレクリエーションフェスティバル 2018

体験教室

プログラムをいくつ参加しても OK！

フェスティバル限定のプログラムもご用意しました★普段は教室として開催しているプログラムもあるので、この機会にぜひご体験ください♪

はじめてのラテンエアロ

9：30～10：20 担当：亀江

明るいラテンの音楽に合わせて、ラテンダンスの動きを取り入れたエアロビクスです。

はじめての方でもできるやさしい動きを、楽しく、丁寧に踊ります。

リラックスストレッチ

👣 10：30～11：20 担当：亀江

ストレッチポールを使って身体全体をほぐし、ストレッチをしてココロもカラダもリラックスさせていきます。

10/7(日)

フィットネスフラ

👣 11：30～12：20 担当：小泉

1回完結型のフラダンスの教室です。「パイナップルプリンセス」に合わせて、大人も子どもも楽しく踊りましょう！

からだメンテナンス

13：00～13：50 担当：遠山

女性特有の身体の悩みをゆったりとした動きで改善し、心身ともにリラックスしていきます。
(女性限定)



全部
参加無料！

enjoy エアロ

14：00～14：50 担当：長根

基本的な動作が中心なので、誰でも簡単に楽しく動けてしっかり汗もかけます！動きの組み合わせや、手の振り付けなどでさらにエアロビクスを楽しみましょう♪

コアパワーヨガ

👣 15：00～15：50 担当：須藤

瞑想と哲学を省き、よりフィジカルトレーニングに特化した yoga です。スポーツ医学を重視し、身体機能の改善を目的とします。



- 各教室開始 15 分前に受付をします
- 対象：16 歳以上/「フィットネスフラ」のみ幼児年中以上
- 定員：各 40 名
- 持物：運動ができる服装・室内シューズ・タオル・飲み物（蓋付きのもの）
- 👣マークのプログラムは裸足で行います

