









岡崎中央総合公園教室プログラムタイムスケジュール【4～6月】

|         |    |   |   |   |   |  |  |
|---------|----|---|---|---|---|--|--|
| 屋内プログラム | 午前 | <div>火</div> <div>脂肪燃焼エアロ</div> <div>10:00~11:00</div> <div>遠山</div> <div>定員35名</div> <div>女性らしいしなやかな美しい体を作るレッスン内容です。是非参加してみてください♡</div> <div>&lt;4・5月開講日&gt;</div> <div>通常通り実施します。</div> <div>休講日は休講案内を★</div>   | <div>水</div> <div>かんたんエアロ</div> <div>10:00~11:00</div> <div>富田</div> <div>定員35名</div> <div>動きはとっても簡単。無理なくマイペースで、楽しみながらの1時間です。</div> <div>&lt;4・5月開講日&gt;</div> <div>通常通り実施します。</div> <div>休講日はありません。</div>  | <div>木</div> <div>初級バレトン®</div> <div>10:00~11:00</div> <div>栗原</div> <div>定員35名</div> <div>フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れることで、全身の筋力バランス、柔軟性が向上。運動に自信がない方でもご参加できます。</div> <div>&lt;4・5月開講日&gt;</div> <div>通常通り実施します。</div> <div>休講日は休講案内を★</div>  | <div>金</div> <div>リフレッシュヨガ</div> <div>10:00~11:00</div> <div>伊藤</div> <div>定員20名(4・5月)</div> <div>定員110名(6月)</div> <div>凝り固まった身体や気持ちを解放してポーズに向き合いたしう。</div> <div>&lt;4・5月開講日&gt;</div> <div>4/4・11・25</div> <div>5/9・16・23・30</div> <div>6月休講ありません。</div> |  |  |
|         |    | <div>ヨガ初級</div> <div>10:00~11:00</div> <div>水野</div> <div>定員110名</div> <div>ポーズ・呼吸をスロー（ゆっくり）行う事で心を整えていくヨガです。初心者の方も安心してご参加下さい。</div> <div>&lt;4・5月開講日&gt;</div> <div>4/8・15・5/13・20</div> <div>6月休講ありません。</div>  |    | <div>やさしいヨガ</div> <div>11:15~12:15</div> <div>石川</div> <div>定員110名</div> <div>ヨガのポーズと呼吸をして身体の緊張をほぐしましょう。心もリラックスしますよ♪</div> <div>&lt;4・5月開講日&gt;</div> <div>4/3・24・5/8・22</div> <div>6月休講ありません。</div>  |    |  |  |
|         |    | <div>ZUMBA®&amp;ストレッチ</div> <div>11:15~12:15</div> <div>鈴木（聖）</div> <div>定員110名</div> <div>ZUMBAはダンスとフィットネスを合わせたエクササイズで、いろいろなリズムダイエットに効果的です。45分のZUMBAと15分のストレッチでしっかり体をケアします。</div> <div>&lt;4・5月開講日&gt;</div> <div>通常通り実施します。</div> <div>休講日は休講案内を★</div> |    |   |   |  |  |
|         |    |    | <div>ナイトヨガ</div> <div>19:30~20:30</div> <div>鈴木（美）</div> <div>定員110名</div> <div>NEW</div> <div>夜の静けさの中、行うヨガです。夜の一息つく時間にぴったりです。</div> <div>&lt;4・5月開講日&gt;</div> <div>6月より開講します。</div> <div>休講日はありません。</div> | <div>休講案内</div> <div>4・5月</div> <div>HP</div> <div>インスタ</div> <div></div> <div></div> <div></div> <div>CHUSOOPS</div> <div>6月は休講はありません。</div> |   |  |  |
|         |    |   |    | <div>ZUMBA®</div> <div>19:30~20:30</div> <div>野村</div> <div>定員35名</div> <div>ノリノリの音楽に合わせて楽しくシェイプアップ!!パーティー気分で盛り上がりよう!!</div> <div>&lt;4・5月開講日&gt;</div> <div>通常通り実施します。</div> <div>休講日はありません。</div>   |   | <div>参加方法等の詳細については、裏面をご覧ください。</div> <div>主催：岡崎中央総合公園指定管理者<br/>一般社団法人岡崎パブリックサービス</div> <div>TEL：（0564）25-7887<br/>FAX：（0564）25-5815</div> |  |
|         |    |   |   |   |   |  |  |
|         |    |   |   |   |   |  |  |

|    |  |
|----|--|
| 夜間 |  |
|----|--|