

当日参加コース 【フィットネスプログラム】

	金	土
	太極舞	ヨガ&ピラティス
時間/場所	9:30~10:20/大広間	10:00~10:50/大広間
担当/定員	菅原/30名	八十川/35名
	ハタヨガ	
時間/場所	10:30~11:20/大広間	
担当/定員	菅原/35名	
	DISCOダンスエクササイズ	美ボディ体操
時間/場所	14:30~15:20/トレーニングルーム	14:30~15:20/トレーニングルーム
担当/定員	八十川/15名	八十川/15名
	リラクゼーションヨガ	
時間/場所	19:00~19:50/大広間	
担当/定員	西山/35名	

[参加費] 900円券 (事務所窓口にて販売)

お得な回数券 《5枚綴り4000円》も販売中!!

[参加方法] 各プログラム開始30分前より、1Fロビーにて受付(先着順)

[持ち物] 運動着 は室内履きが必要です。

[対象] 16歳以上

[参加条件] 体調チェック(体調に不安のある方はお控えください)

【太極舞

(タイチーダンス)]

中国の伝統武術や太極拳等をベースに情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプログラムです。

【ハタヨガ]

正しい呼吸法を行いながらポーズをとり、精神面のバランスを整える事を目的としたヨガです。

【DISCOダンスエクササイズ]

ディスコの曲に合わせてダンスを楽しみましょう! 心肺機能の向上・シェイプアップに効果的です。

【リラクゼーションヨガ]

初心者でも楽しめるオーソドックスなヨガです。ゆっくり行いますので、どなたでも安心して参加いただけます。

【ヨガ&ピラティス]

ヨガ:瞑想・心身のリラックス。ピラティス:流れのあるポーズで強化。2つの融合を味わい、全身のバランスを整えていきましょう。

【美ボディ体操]

シェイプアップ・肩こり・腰痛・姿勢改善。悩みを解消して健康的なボディラインを目指しましょう。

お盆期間・年末年始は開催しません。

施設の都合により、急遽プログラムを中止・変更させて頂く場合がございますので予めご了承ください。

LCA国際小学校北の丘センター 042-773-5570