

当日参加コース

【フィットネスプログラム】

R5.11~

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

**11/7は無料体験
30分前から受付**

- [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》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)



毎月第二火曜日(休所日)・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。

教室名	内容
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。
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。
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。
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。
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。
朝ヨガ	自律神経を整えることで体が目覚め、頭がスッキリした状態になるため、 1日を爽やかにスタートすることができます。