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
7		太極舞	ヨガ&ピラティス
時間/場所	S NEW S	9:30~10:20/大広間	10:00~10:50/大広間
担当/定員	ZVV	菅原/30名	八十川/35名
	朝ヨガ	ハタヨガ	
時間/場所	11:00~11:50/大広間	10:30~11:20/大広間	
担当/定員	眞弓/35名	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	11/7は無料体験	八十川/15名	八十川/15名
	30分前から受付	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) 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)

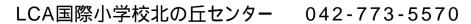
[持 ち 物] 運動着 は室内履きが必要です。

[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さ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。