

	火 <small>(休所日アリ)</small>	水	木	金	土
				太極舞	ヨガ&ピラティス
時間/場所 担当/定員				09:30~10:20 菅原/30名/大広間	10:00~10:50 八十川/35名/大広間
	朝ヨガ			ハタヨガ	
時間/場所 担当/定員	11:00~11:50 眞弓/35名/大広間	NEW ↓		10:30~11:20 菅原/35名/大広間	
		ZUMBA		DISCOダンスエクササイズ	美ボディ体操
時間/場所 担当/定員	NEW ↓	14:30~15:20 八十川/15名/トレーニングルーム	RENEWAL ↓	14:30~15:20 八十川/15名/トレーニングルーム	14:30~15:20 八十川/15名/トレーニングルーム
	エアロパンチ		リラクゼーションヨガ	バランスコーディネーション	NEW ←
時間/場所 担当/定員	19:30~20:20 栗原/15名/トレーニングルーム		19:50~20:40 椿/35名/大広間	19:00~19:50 長谷部/35名/大広間	

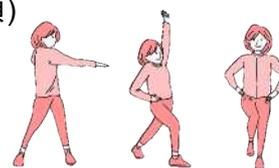
[参加費] 900円券 (事務所窓口にて販売) お得な回数券《5枚綴り4000円》販売中!!

[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。

LCA国際小学校北の丘センター 042-773-5570

教室名	内容
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。
エアロパンチ	初心者でも楽しめるパンチとキックのエクササイズ!! 運動不足の方やストレス発散したい方におすすめです。
ZUMBA	世界中で人気のZUMBAは、軽快なリズムに合わせて体を動かすダンスフィットネス。終わるころには汗も流せてリフレッシュ!ダイエットにも効果的です
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。
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。
バランスコー ディネーション	簡単なストレッチやマッサージ、筋コンディショニングを行うプログラム。即効性があるため、お疲れの方・心身共にスッキリしたい方におすすめです。
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。