

1 Day レッスンスケジュール

9月

～都度払いで気軽にレッスン参加しよう！～

曜日	レッスン名	時間	開講日	担当	定員	場所	持ち物	料金	対象
月	やさしいフラダンス	09:40～10:40	7・14	村松	15名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル	830円(税込)	高校生 相当以上
		ハワイの伝統的なフラダンスの曲を楽しみながら、骨盤運動等のエクササイズ要素を取り入れ、美しく楽しく踊れることを目指してまいります♪							
	シニア健康体操	09:45～10:45	7・14	宮野	30名	メイン アリーナ	飲み物・タオル シューズ	620円(税込)	中高年
		いつまでも元気にいきいき過ごせるよう、健康な身体づくりを目指します。筋肉や骨を丈夫にさせる動きを取り入れた体操を中心に行います。							
姿勢改善ピラティス	11:00～12:00	7・14	村松	15名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル	830円(税込)	高校生 相当以上	
	インナーマッスルを鍛えるエクササイズを行い、日常生活での姿勢改善を目指します！								
夜のヨーガ	20:00～21:00	7・14	及川	15名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル	830円(税込)	高校生 相当以上	
	深い呼吸やポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。バランスや体幹に働きかけるポーズも行います。								
火	リラックスヨーガ	09:30～10:30	1・8・15	柳谷	15名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル	830円(税込)	高校生 相当以上
		ゆったりとした呼吸とやさしいポーズで、心身の状態を調整・改善していきます。							
	アロマヨーガ	18:45～19:45	1・8・15	室伏	15名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル	830円(税込)	高校生 相当以上
		アロマの香りの中で、ゆったりしたポーズを中心としたヨーガを行います。心地よい香りとともにヨーガを行なうことにより、身体と心をリラックスさせていきます。							
水	やさしいヨーガ	9:45～10:45	2・16・23	ノア	15名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル	830円(税込)	高校生 相当以上
		朝一番にぴったりのゆったりとした呼吸とポーズで心と身体の調整・改善をしていきます。素敵な一日をスタートさせたい方、身体の調子を整えたい方におすすめです！							
	美骨盤ストレッチ	09:45～10:45	2・16・23	井本	15名	会議室	飲み物 長めのタオル	830円(税込)	高校生 相当以上
		骨盤周辺の筋肉をゆるめ、骨盤を正しい位置に戻す為のエクササイズを行います。美しいボディーラインを作るには、ゆがみを改善することからはじめましょう。							
木	らくらくストレッチ	09:45～10:45	3・10・17	千葉	30名	サブアリーナ	飲み物 バスタオル	620円(税込)	中高年
		マットの上で気持ちよくストレッチを行い、身体をほぐしていきます。だれでも簡単に無理なく始められます！							
	いきいき健康体操	11:00～12:00	3・10・17	宮野	15名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル シューズ	620円(税込)	
ストレッチやリズム運動を行い、関節や筋肉を無理なく動かし、健康な身体作りを目指します！									
金	フラダンス	13:30～14:30	3・10・17	柳谷	15名	会議室	飲み物・タオル	830円(税込)	高校生 相当以上
		体の緊張と緩和を繰り返し、自身の体への意識を高めていきます。また、呼吸を伴って体を動かしていくことで、自律神経のバランスを整いやすくし、心の状態も敏感になっていきます。							
	アロマヨーガ	09:45～10:45	4・11・18	水町	15名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル	830円(税込)	
基本ステップとハンドモーションから練習します。フラの曲の振付で体幹部を鍛え、心身ともに癒されます。									
美姿勢ストレッチ	11:15～12:15	4・11・18	堆橋	15名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル	830円(税込)	高校生 相当以上	
	季節に合わせたアロマを使います。ヨーガのポーズを行い、全身の血流の滞りを改善します。								
	美姿勢ストレッチ	18:50～19:50	4・11・18	竹内	15名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル	830円(税込)	高校生 相当以上
		縮んで凝り固まった筋肉を緩めてほぐす事を重点に進めていきます。ボールやポールを使用し軽く動いたりストレッチから姿勢を保つ為の筋力トレーニングを行います。							

※お申込みは、8/25(火)9:00～電話予約開始致します。

※新型コロナウイルス感染予防対策の為、ご来館でのご予約はご遠慮頂きますよう宜しくお願い致します。

※インストラクターの都合により急遽、休講になる場合がございます。詳しくはお電話にてお問い合わせ下さい。