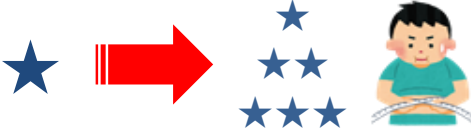


教室一覧							
教室名	内容	強度	料金・定員	教室名	内容	強度	料金・定員
やさしいヨガ 【高橋】	ポーズ・呼吸法・瞑想で心身を整えます。体の硬い方や初めての方でも安心して参加いただけるクラスです。 使用備品: マット	★	670円 /20名	エアロビクス 【古川】	簡単なステップと基本動作を繰り返す、どなたでも参加できるエアロビクスのクラスです。 持ち物: シューズ	★★★★	670円 /20名
エンジョイヨガ 【藤澤】	ヨガに苦手意識をもっている方でも気軽に楽しめるプログラムです。背骨をしっかり全方向に動かすことで、血流、リンパ、気の流れを促進して、からだも気分もスッキリ！ 使用備品: マット		670円 /12名	情熱のラテンエアロ 【下村】	エアロビにラテンダンスの動きを取り入れたクラスです。ラテンダンス特有の腰や肩をひねるような動きを取り入れているので、シェイプアップやくびれ効果が期待できます。 持ち物: シューズ		
ヨガ 【斎藤】	午前中にヨガをすることで血液循環を良くして、一日を気持ちよく過ごしましょう。 使用備品: マット 5. 19日開催		670円 /20名	エアロビクス 【斎藤】	音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。簡単なステップを繰り返し、スタミナアップに効果的！ 持ち物: シューズ 12.26日開催		
イスヨガ 【斎藤】	イスを使ったヨガで、姿勢と呼吸を整えます。身体の硬い人や運動苦手な人など初心者も大歓迎！ 1.15日多目的室にて開催		670円 /8名	ハワイアンフラ 【NAO】	フラでゆったり、リラックス。ハワイの音楽に合わせて楽しく踊りましょう♪身体の柔軟性と可動域の向上の効果も！	★★	670円 /15名
骨盤ストレッチ 【土屋】	骨盤の開き・ねじれなどの歪みを調整します。体の硬い方も安心してご参加ください。 使用備品: マット		670円 /15名	ダンスクラス 【KANA】	HIP HOPやK-POP等の懐かしい曲から最新のダンスまで楽しく踊ってみましょう！レッスンごとに、違う曲を練習します。 持ち物: シューズ 8. 22日開催！		670円 /18名
ぐるぐるストレッチ 【藤澤】	普段、凝り固まりやすくなっている身体をゆっくりほぐします。肩関節、股関節を中心にしっかり動かし、日常生活では運動量が足りない部分を補っていきましょう！ 使用備品: マット		670円 /12名	BODYPUMP60 【千原・鈴木】	音楽に合わせてバーベルを使いながら全身を鍛える教室です。プレスやスクワットなどの反復運動で心拍数をあげ、カロリーを消費しながら骨の健康を維持します。 持ち物: シューズ	★ ★★★★	670円 /18名
ストレッチボール &骨盤体操【高橋】	インナーマッスルをほぐし、引き締め、いい姿勢、いい状態に導きます。 持ち物: 手ぬぐいサイズのタオル / 使用備品: マット		670円 /11名	BODYPUMP TEC&30 【鈴木】	BODY PUMPの15分間フォームなどを説明してから30分間のメニューを行うクラスです。初心者の方も是非お待ちしております！ 持ち物: シューズ	★★ ★★★★	510円 /18名
ピラティス 【カ石】	体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで、背筋が伸びた美しい姿勢を目指します。 使用備品: マット	★★	670円 /20名	BODYCOMBAT60 /HQC 【石井洋・石井貴】	格闘技の動きを取り入れたワークアウトを音楽に合わせて楽しく行うクラス。パンチやキックをする時に意識をして体を捻ることで、腹筋運動と同じ効果が期待できます。 HQC=ハイクオリティクラス 持ち物: シューズ	★ ★★★★	60:670円 HQC:870円 /23名
コアクロス 【山下】	脊柱と骨盤を安定させる為に重要な筋肉群を鍛えるトレーニングを行います。 持ち物: シューズ	★★★★	510円 /20名	BODYBALANCE HQC 【石井貴】	太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動で背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性UPに効果的。呼吸を意識しながらエクササイズするので心も落ち着きます。 HQC=ハイクオリティクラス 使用備品: マット	★★ ★★★★	870円 /20名
健康体操 【高橋】	生活習慣病の予防やメタボリックシンドロームを改善する為に軽く汗をかく程度の運動を行います。 持ち物: シューズ	★★	670円 /20名	キックアウト 【山川】	キックボクシングをベースに格闘技の動きを音楽に合わせて行う、格闘技フィットネスエクササイズ。全身を効果的に鍛え、リズムに乗って楽しく体を動かします。 持ち物: シューズ 15日開催！	★★ ★★★★	670円 /20名
ズンバ 【カ石】	ラテン系の音楽とダンスを融合し創作された、ダンスフィットネスエクササイズ。速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせた、インターバルトレーニングで脂肪燃焼にも効果的☆ 持ち物: シューズ	★ ★★★★		シェイプアップ アクア 【千原】	音楽のリズムにのって、かんたんな体幹強化の運動や、反復運動でカロリー消費をめざします。水の浮力を活かし、ひざの痛みや腰痛がある方でもご参加頂けるクラスです。	★★★★	510円 /20名
エンジョイエアロ 【高橋】	簡単なステップと基本動作を繰り返す、どなたでも参加できるエアロビクスの初～中級クラスです。 持ち物: シューズ	★★★★	510円 /20名	キッズダンス 水泳教室	それぞれの期間ごとの申し込みにになります。 詳細は、各ポスターをご覧くださいか、1階フロントにてお問い合わせください。		
◆ 集会室で開催の教室は、 当日教室開始30分前からフロントで受付いたします。 ◆ 教室開催のお部屋には 受付後、入場可能 となります。 ◆ フールで開催の教室へご参加の方は、 15分前から1階フロントにて受付を開始いたします。 ◆ 従業員の指示に従い、所定の場所へお並びください。 ◆ 荷物を置いての場所取りはできません。 ◆ ヨガマット、ストレッチマットの貸出はございますが、数に限りがあります。				運動強度目安 ※強度にかかわらずご自分のペースでご参加いただけます。 初めての方も大歓迎です！			いつでも見学OK!