

エアロビクス



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！・脂肪燃焼などに効果的なプログラムです。

☆☆プログラムの効果☆☆

○基礎体力向上

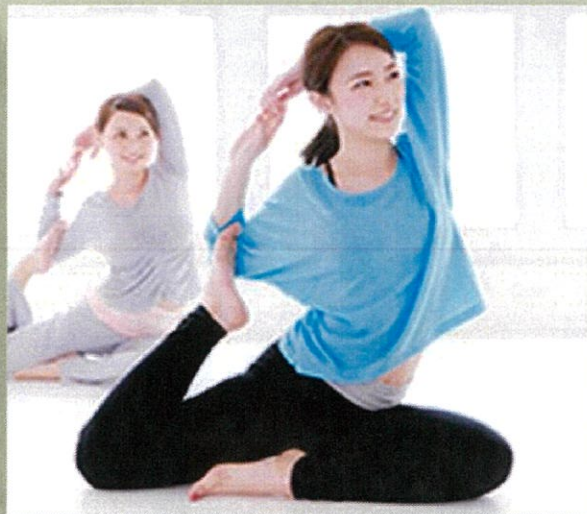
○脂肪燃焼・全身引き締め

○脚力強化

木曜日 (第2・第4)	エアロビクス	9:45~10:45 (60分)	担/斉藤	670円
金曜日	やさしいエアロ& ストレッチ	11:00~11:45 (45分)	担/高橋	510円

※各クラス開始時間30分前より受付・ご入場となります。

ヨガ



ヨガのポーズを通して体幹部や下肢の筋力向上を図ります。また心身のストレスを深い呼吸と共に自分の内側と向き合いリセットさせます。心と身体のバランスを整えていきます。どなたでもご参加頂けます。

★★プログラムの効果★★

○柔軟性の向上、体幹強化

○自律神経を整える

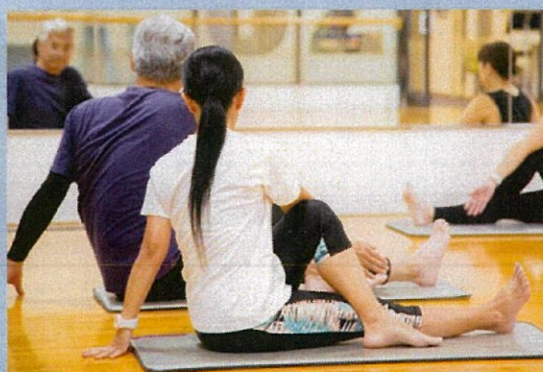
○血流・リンパの流れを促進

火曜	やさしいヨガ	9:45～10:45（60分）/定員20名	担/高橋	670円
水曜	エンジョイヨガ	9:45～10:45（60分）/定員12名	担/藤澤	
木曜	ヨガ（第1・第3週）	9:45～10:45（60分）/定員20名	担/斉藤	

※各ヨガクラスは、内容・開催場所が異なりますのでスケジュール表をご確認ください。

※各クラス開始時間30分前より受付・ご入場となります。

身体調整プログラム



筋肉をほぐしたり、身体の歪みを調整する事で引き締めや姿勢改善を行います。

☆☆プログラムの効果☆☆

○基礎体力向上

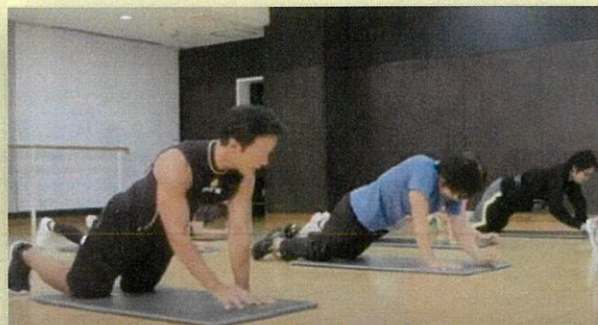
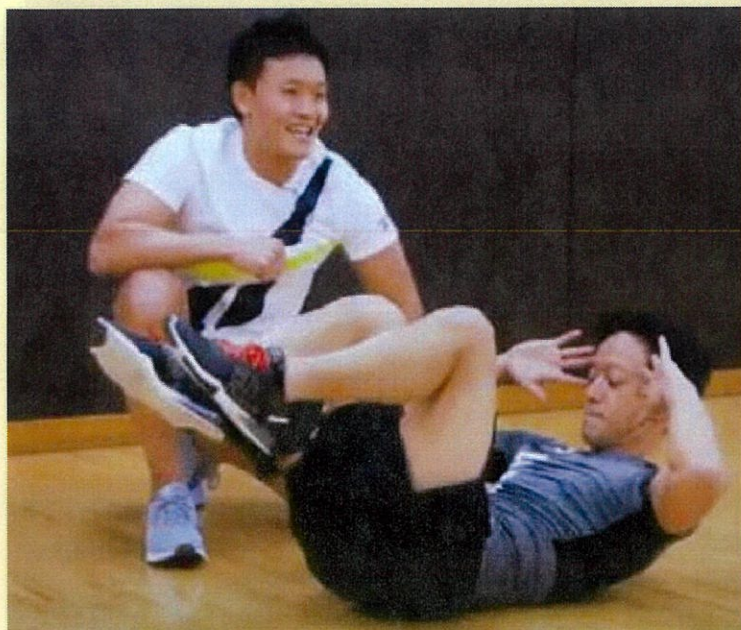
○脂肪燃焼・全身引き締め

○脚力強化

火曜日	骨盤ストレッチ	13:00~14:00 (60分)	担/土屋	670円
水曜日	ぐるぐるストレッチ	11:00~12:00 (60分)	担/藤澤	670円
金曜日	ストレッチポール& 骨盤体操	10:00~10:45 (45分)	担/高橋	510円
第2・第4 日曜日	背骨コンディショニング	12:00~12:45 (45分)	担/中村	510円

※各クラス開始時間30分前より受付・ご入場となります。

コアクロス /定員20名



CORE（コア）とは＝「肩から股関節回りを結ぶ身体の中心となる部分」の事。ここを自重・ダンベル・チューブ等を使ってご自分のペースや強度でエクササイズするプログラム。担当スタッフが参加者を回りながら正しいフォームをアドバイス。ウェストの引締めや美しい姿勢の維持を目的とします。30分の短時間で効果的にトレーニングが出来ます。

☆☆プログラムの効果☆☆

○身体全体のバランスが良くなる。

○腰痛予防や身体への負担が軽減される。

○お腹周りの引締め

日曜日	11:00～11:30（30分）	担/中村	510円
-----	------------------	------	------

※各クラス開始時間30分前より受付・ご入場となります。

ハワイアンフラ/ 定員20名



ハワイの文化や自然、神話、愛の物語などを手の動きや表情、ステップを使って表現します。ハワイにはもともと文字というものが無く想いや歴史、自然への敬意を「フラ」通して伝えてきたと言われます。

☆☆プログラムの効果☆☆

リラックス（癒し） ・ ストレス解消

姿勢が良くなる ・ 体幹が鍛えられる

全身運動 ・ ハッピーマインド

木曜日

14:00~15:00 (60分)

担/NAO

670円

※各クラス開始時間30分前より受付・ご入場となります。

太極拳 (たいきょくけん) / 定員20名



＜講師紹介＞
無限太極拳協会所属
深井 仁美

自然に流れる水のようにゆったりとした気持ちで行います。全身に気を巡らせることで自然治癒力を高めたり、血液やリンパの流れを良くして新陳代謝をアップさせます。また深い呼吸により自律神経のバランスを整え心をリラックスへと導きます。初めての方でも安心してご参加頂けるプログラムです。

☆☆プログラムの効果☆☆

○ストレス軽減等リラックス効果

○バランス感覚向上による転倒防止効果

○柔軟性と筋力の向上

金曜日	14:00～15:00 (60分)	担/深井	670円
-----	-------------------	------	------

※各クラス開始時間30分前より受付・ご入場となります。