

# 10/14(月) 祝日プログラム



「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに健康で活力ある社会の実現を願う日」

祝日のみの**特別プログラム**！！ぜひご参加ください☆

9:30～(45)

**ピラティス**



(定員26名) MIWA

難度★▶

強度★

骨盤周辺の深層筋(インナーマッスル)を意識的に動かすことで下がった内臓を引き上げる効果があります。



10:45～(45)

**Be FREE DANCE**



(定員26名) MIWA

難度★▶

強度★▶

身体機能改善を目的としてストレッチ、筋トレ、ダンス、運動神経や脳を活性化させる遊びを取り入れたエクササイズなど、盛りだくさんな45分です☆



12:00～(20)

**ストレッチ**

(定員26名) 斉藤

難度★

強度★

全身の筋肉を伸ばします。運動前後の準備運動・整理体操にご活用ください。また、ストレッチは気分転換・リフレッシュにもなります。



レッスン予約者が定員に満たない場合は、予約なしでご参加いただけます。

13:00～(45)

**ZUMBA**



(定員26名) 高井

難度★▶

強度★★★★

ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。楽しく踊って心肺機能向上・脂肪燃焼！！



14:15～(45)

**リフレッシュヨガ**

(定員26名) 種田

難度★▶

強度★▶

ダイナミックなポーズで身体をすっきりリフレッシュ！  
ご自身の体力に合わせてご参加いただけます。



レッスンは事前予約制です。フロントにてご予約承っております。