

# 11/4(月) 祝日プログラム



11/3は

文化の日…「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」

**振替休日**

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**



MIWA

難度★★

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。

強度★



10:45～(45)

**Be FREE DANCE**



MIWA

難度★★

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☆

強度★★



12:00～(45)

**ダイエットヨガ**

田中

難度★★

呼吸と動きをしっかりと合わせながら太陽礼拝をベースに様々なポーズを続けてとっていきます。引き締めや基礎代謝upの効果があるクラスです。

強度★★



13:15～(45)

**中級エアロ**

田中

難度★★★

初級エアロに慣れてきた方が対象のクラスです。動きの難易度が上がるので、よりエアロを楽しみたい方や体を動かしたい方におすすめです。

強度★★★



14:30～(30)

**ストレッチ**



徳井

難度★

呼吸に合わせて筋肉を伸ばすことで、柔軟性を高め、ケガの予防や疲労回復を行います。また、自律神経を整えストレス解消や暴飲暴食を防ぎます。

強度★



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。

**レッスンは事前予約制です。※定員26名  
フロントにてご予約承っております。**