

# 8/12(月) 祝日プログラム



「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」の

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) アクティブストレッチ (定員26名) 徳井

難度★

体を動かしながらほぐしていきます。筋肉を温め、関節の動きを滑らかにしていく事で、関節可動域を広げます。

強度★



10:45～(45) Be FREE DANCE (定員26名) 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～(30) 初級エアロ (定員26名) 田中

難度★

音楽に合わせて体を動かすエアロビクスダンスエクササイズです。エアロビクスの基本動作を中心に関節や筋肉を動かしましょう。

強度★



13:00～(30) 初心者ヨガ (定員26名) 田中

難度★

ヨガが初めての方でもお試しでご参加いただける30分クラスです。ご自身の出来る範囲で行っていただけますので、一度チャレンジしてみませんか？

強度★



14:00～(45) 中級エアロ (定員26名) 田中

難度★★

ジャンプ系の動作も取り入れたエアロビクスです。動きの難度も上がり、よりエアロビクスを楽しみたい方におススメです。

強度★★



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。