

# 9/16(月) 祝日プログラム



「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し長寿を祝う日」

祝日のみの**特別プログラム**！！ぜひご参加ください☆

9:30～(45)

リフレッシュエクササイズ KAZE (定員26名) 北風

難度★

強度★

筋膜の走行に合わせたエクササイズを行い、柔らかくきれいな筋膜を作る体操です。疎外された体液循環が整い、姿勢の改善・疲労回復に繋がります。



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) スタッフ

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。

12:50～(45)

やさしいヨガ  (定員26名) 田中

難度▶

強度▶

やさしいポーズを中心に心地の良い時間を過ごしませんか？どなたでもお気軽にご参加いただけます。



14:05～(45)

中級エアロ (定員26名) 田中

難度★★

強度★★

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。



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。