

# 9/23(月) 祝日プログラム



「先祖をうやまい、なくなった人々をしのぶ日」

祝日のみの**特別プログラム**！！ぜひご参加ください☆



9:30～(45) **ボディケアコンディショニング** (定員26名) 小松

難度★

強度★

身体の状態を確認しながら、より良い方向へと調整していきます。過度に使い過ぎた筋肉を緩め、血流を促進し、動きの滑らかさを引き出します。



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) 槌田

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) **骨盤ヨガ** (定員26名) 田中

難度★▶

強度★▶

骨盤調整を目的としたヨガです。冷え性やむくみの解消に効果的です。



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。