

3/20(木) 祝日プログラム



「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」

祝日のみの**特別プログラム**！！ぜひご参加ください☆

9:30～(15)

ストレッチ



スタッフ

難度★

強度★

筋肉を伸ばし、血流をよくすることで疲れや怪我の予防に繋がります！！どなたでもご参加いただけます。

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。



10:15～(45)

初心者の太極扇(おうぎ)



定員20名

宮本

難度★

強度★

太極扇は太極拳の基本的な動きと、扇を用いるエレガントな演武を融合させたものです。ストレスの軽減、集中力の向上、心身の調和などの効果があります。

扇は貸出いたしますので、お気軽にご参加ください。



11:30～(45)

中級エアロ

武市

難度★★

強度★★

難度、強度もあるエアロビクスです。中級が初めての方もチャレンジOK！！祝日のこの機会に挑戦してみませんか？



13:00～(45)

ポールピラティス

定員20名

Yumi

難度★★

強度★★

道具を用いて行うことにより、コアの筋肉を効率よく使っていることが実感できるクラスです。コアの筋肉を目覚めさせ、より疲れにくい体を作りましょう！！



14:15～(45)

初級エアロ

山本

難度★

強度★

音楽に合わせて身体を動かします。前後左右のステップや手の動きを取り入れた全身運動です。頭の体操にも効果的！基本動作を中心としたエアロビクスです。



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。