

# 8/11(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」

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★

強度★★

正しく呼吸をしながら全身の筋肉を意識して動かしていきます。体-頭-気力が完全に調和し、心と体が一体になることをベースに心身の健康維持を目指しましょう。



10:45～(45)

**Be FREE DANCE**

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**



スタッフ

難度★

強度★

全身の柔軟性を高めます。疲労の回復や、ケガの予防に効果的です。難しい動作はないので、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。

12:50～(45)

**ダイエットヨガ**

田中

難度★

強度★★

内臓を効率よく温め、代謝を促します。全身の引き締めや、脂肪燃焼を促すポーズを中心としたヨガです。



14:05～(45)

**中級エアロ**

田中

難度★★

強度★★

エアロビクスに慣れた方が対象です。強度も難度もあり、体と神経をフル回転！脂肪燃焼や心肺機能向上、バランス能力の向上に効果的☆



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。