

8月の日程表



各種レッスン好評受付中！
詳細は下記TEL、または受付まで！



～ 運動教室のご紹介 ～

※5月～9月までの登録制となります。

エアロビクス (定員10名) 音楽に合わせて、様々なステップを踏む有酸素運動です。 日程(月) 21日 28日 時間 10:30～ 11:30	美姿勢 ピラティス (定員10名) インナーマッスルを中心に鍛えていく、初心者向けのエクササイズです。 日程(月) 21日 28日 時間 13:10～ 14:10	美ユーター Body wave® (定員制限なし) バンドを使い、身体をしなやかに動かし、美しいボディラインを目指すプログラムです。 日程(月) 21日 28日 時間 18:50～ 19:40	ZUMBA® (定員制限なし) ラテン系の音楽に合わせて、楽しく身体を動かして踊る有酸素運動です。 日程(月) 21日 28日 時間 19:50～ 20:40	リラックスヨガ (定員10名) 心と身体をリラックスさせて行う、初心者向けのヨガです。 日程(火) 22日 29日 時間 10:30～ 11:30	リズム& ステップ (定員8名) ステップ台を使い、リズムに合わせてながら行う有酸素運動です。 日程(火) 22日 29日 時間 13:10～ 14:10
姿勢改善ピラティス (定員10名) 胸式呼吸で筋肉などをコントロールし、快適な身体づくりを行うエクササイズです。 日程(火) 22日 29日 時間 18:50～ 19:50	リフレッシュヨガ (定員10名) 普段使わない筋肉を刺激し、ストレス発散を行える初心者向けのヨガです。 日程(水) 23日 30日 時間 13:10～ 14:10	Disco world (定員10名) ディスコサウンドと定番ステップを、フィットネス風にアレンジした、ダンスエクササイズです。 日程(木) 17日 31日 時間 10:30～ 11:30	女性限定初級 キックボクシング (定員10名) パンチやキックの基本的な練習から、有酸素運動や体幹トレーニング等も行うプログラムです。 日程(木) 17日 31日 時間 19:00～ 20:00	ルーシーダットン (定員10名) ストレッチに近い動きで身体が硬い方でも行える、初心者向けのタイ式ヨガです。 日程(金) 18日 25日 時間 10:30～ 11:30	料金 1回：900円 ※教室はすべて、事前に登録が必要となります。お電話、または直接窓口にて登録をお願いいたします。

★用具の貸出もしておりますので、お気軽にご参加いただけます！

★屋内用シューズをご持参いただき、動きやすい服装でお越しください！

【教室利用の流れ】

- ①券売機で教室の券を買う
- ②受付で出席をとる（参加される**教室名**と**お名前**をお伝えください）
※ご希望の方は、教室前後に**無料**でトレーニングルームをご利用できますので、お声がけください
- ③教室の場所へ移動する（更衣室をご活用ください）