

定期教室 第4期

料 金：6,000円（税込）1教室につき

下記の開催日程が（全10回）開催日となります。

対 象：18歳以上
持 物：室内シューズ・汗拭きタオル・飲み物
ヨガマット（持ち込み可）
場 所：多目的ホール
申込方法：フロントにて受付いたします

新規受付開始

令和3年

12月14日～

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | インストラクター | 内容 | 強度 MAX★★★★ |
|--------------------|----|---------------|----|----------|---|---------------|
| ZUMBA | 水 | 13:00 ~ 13:50 | 30 | 西條 | ラテンの音楽をはじめとした世界の音楽によって 身体を動かすエクササイズです。 | ★★★★ |
| | 水 | 19:30 ~ 20:20 | 30 | 吉田 | | |
| バレトン | 木 | 13:00 ~ 13:50 | 30 | 荒木 | フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れ 体を動かします。 | ★★ |
| ヨガ | 火 | 10:00 ~ 11:00 | 30 | 荒木 | 正しい呼吸法とポーズにより身体の内側から 鍛えるヨガの基礎クラスです。 | ★ |
| | 水 | 14:00 ~ 15:00 | 30 | 中道 | | |
| | 木 | 14:00 ~ 15:00 | 30 | 中本 | | |
| | 金 | 11:00 ~ 12:00 | 30 | 松田 | | |
| | 土 | 10:00 ~ 11:00 | 30 | 中本 | | |
| パワーヨガ | 木 | 19:30 ~ 20:30 | 30 | 樋口 | 少しハードにやりたい方におススメです。 | ★★ |
| リラックスヨガ | 木 | 20:40 ~ 21:40 | 30 | 樋口 | 1日の終わりにゆったり気分の教室です。 | ★ |
| ピラティス | 水 | 20:30 ~ 21:30 | 30 | 吉田 | 胸式呼吸をしながら体の内側の筋肉に焦点をあて 姿勢の改善、美しいボディラインを作ります。 | ★ |
| | 金 | 13:00 ~ 14:00 | 30 | 高橋 | | |
| エアロビクス & ボディメイク | 金 | 10:00 ~ 10:50 | 30 | 松田 | リズムの異なる音楽を使用し、カロリー消費が高く 腹筋・背筋の強化に効果的です。 | ★★ |

開催日程

火曜日：1月 11・18・25 2月 1・8・15・22 3月 1・8・15日
 水曜日：1月 12・19・26 2月 2・9・16 3月 2・9・16・23日
 木曜日：1月 13・20・27 2月 3・10・17・24 3月 3・10・17日
 金曜日：1月 14・21・28 2月 4・18・25 3月 4・11・18・25日
 土曜日：1月 15・22・29 2月 5・12・19・26 3月 5・12・19日