

多目的教室第4期入会案内

新規入会受付開始日 12月13日(火)13:00~スタート

料金:6,000円(税込) ※1教室(全10回)につき

対象年齢	18歳以上
持ち物	室内シューズ・タオル・飲み物・ヨガマット(持込OK・貸出あり)
場 所	多目的ホール
申込方法	受付にて対応いたします。 ※一度お申込みいただいた教室は変更・キャンセル・返金はできません。

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。	★
骨盤ヨガ	水	14:00-15:00	30	中道	骨盤周りの筋肉を鍛え、柔軟性を高め身体の不調を改善し、しなやかな身体作りをしていきます。	★★
筋膜リリースヨガ	木	14:00-15:00	30	中本	筋肉を動かすための筋膜をボール・ローラーを用いて解きほぐします。身体のコリが気になる方におススメです。	★★
ヨガ	土	10:00-11:00	30	中本	正しい呼吸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。	★
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	腹式呼吸をしながら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		
簡単エアロ&筋トレ	金	10:00-10:50	30	岡崎	有酸素運動と筋トレを組み合わせた脂肪燃焼クラス。代謝の良い引き締まった身体を目指します。	★★
ヨガ&ピラティス	金	11:00-11:50	30	岡崎	腹式呼吸と胸式呼吸を取り入れ、柔軟性向上とインナーマッスル強化をポイントに姿勢美人を目指します。	★
ヨガ&ピラティス	火	14:00-14:50	30	岡崎		
キック&シェイプ	火	13:00-13:50	30	岡崎	数種類のパンチと簡単なステップを組み合わせた有酸素クラスです。背中やウエストの引き締めにも効果的です。	★★★

