

教室再開 します！

6月1日から受付開始！

曜日	教室名		時間	受講料	内容
火曜日	ルーシーダットン ---代謝アップ---		13：45～15：00	9,200円/3カ月	タイ式ヨガとも呼ばれる“ルーシーダットン” ルーシーダットンには自分で自分を癒す『セルフマッサージ』も含まれており、 自己整体効果もあります♪
	フローヨガ		19：30～20：45	8,800円/3カ月	「フロー」とは、「流れ」という意味。心と身体、そして呼吸が滞ることなく穏やかに流れるよう な動きを保つことで、人は健康になることができます。うっすら汗をかいた後、レッスンを締めく くるリラックスタイムは至福のひとつです♪
水曜日	フォローアップ体操		9：00～10：45	5,500円/3カ月	中～高齢者の方でも運動を始めやすい強度設定で手軽に楽しく運動を行えます。
	リンパ&ルーシー		9：15～10：15	8,800円/3カ月	ルーシーダットンの呼吸法を取り入れリンパの流れをよくするポーズを行うことで、 肩こり・腰痛などの体の不調を整えます。
	リラクゼーションヨガ①②		①10：25～11：20 ②11：25～12：20	8,800円/3カ月	難しいポーズをメインに実施するヨガではなく、心と身体が癒されるヨガです。 心と身体のバランスを取りながら心身ともにリフレッシュできる内容になっています。 頑張りすぎずに参加出来る教室なので初心者の方にオススメです。
木曜日	ジュナフロア		11：15～12：05	9,200円/3カ月	ラテンの音楽に合わせて動かすことにより、ウエストを引き締めます。骨盤を整え、 痛みのない健康な身体を目指しましょう。
	キッズチア リーディング	①未就学	①16：00～16：45	①8,200円/3カ月	①ダンスや床運動キックやジャンプなど基礎を楽しく学べます。
		②enjoyクラス	②17：00～18：00	②9,200円/3カ月	②基礎からステップアップしたクラスです。
		③競技クラス	③18：00～20：00	③10,200円/3カ月	③より専門性が増したクラスです。
金曜日	スタイレイス キックボクシング		19：15～20：15	8,800円/3カ月	軽快な音楽にボクシングの動作を合わせて行うエクササイズで、運動量も多く、 しっかりと運動を行いたい方にピッタリです！！ ストレス発散もでき、大人気の教室です✧
	大人のよくばり トレーニング		14：10～15：00	5,500円/3カ月	セラバンド・ジムボールなどを使用したトレーニングや自重トレーニングを組み合わ せ、生活に必要な筋力維持向上を図ります。 初心者大歓迎✧✧中～高齢者向けの教室です♪
	ルーシーダットン ---温活ダイエット---		19：30～20：50	9,200円/3カ月	“温活”をテーマに独自の深い呼吸法とやさしいポーズを繰り返し、血流を上げ身体の 芯から温めます。日々の疲れを癒し、自分で自分のコントロールをしてみませんか？
土曜日	さわやか健康体操		9：00～11：00	5,500円/3カ月	音楽に合わせてエアロビクスを主とした有酸素運動とストレッチを行います。 中～高齢者の方でも楽しく運動を行えます。

※4回目のワクチン接種会場により
教室が中止・変更になる場合がございます。
予めご了承ください。