

Welcome!

教室案内

※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。

曜日	教室名	時間	受講	定員	内容	
火	代謝アップ・ルーシー	13:30~14:50	9,200円/3カ月	30名	タイ式ヨガとも呼ばれるルーシーダットン 体の歪みを整える効果や血行促進など、さまざまな効果があります。 日常の動作だけでは鍛えられないインナーマッスルを強化し、基礎代謝アップ効果が望めます。	
	フローヨガ	19:30~20:45	8,800円/3カ月	30名	「フロー」とは「流れ」を意味します。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に動きを保つことで人は健康になることができます♪	
水	フォローアップ体操	9:00~10:45	5,500円/3カ月	50名	軽快な音楽に合わせてエアロビクスを主とした有酸素運動を行います♪中～高齢者向けの軽い運動強度で、これから運動を始めたいという方でも安心です！日々の健康づくりにいかがでしょうか？	
	リンパ&ルーシー	9:15~10:15	8,800円/3カ月	30名	ルーシーダットンの呼吸法・ポーズを取り入れ、リンパの流れを改善♪肩こりや腰痛といった体の不調を整えます。比較的簡単なポーズが多く、体が硬いから心配という方でも安心です♪	
	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	各30名	『心と身体が癒されるヨガ』難しいポーズはありません。心と身体のバランスをとり、リフレッシュできるプログラムです。初めての方でも気軽に参加いただけます。	
木	自力整体術・ ～ジュナフロア～	11:15~12:05	9,200円/3カ月	25名	セルフコンディショニング講座 足首、膝、腰、肩などのコリや痛みを改善♪自ら身体を楽にする改善法お教えします	
	キッズチア リーディング	①未就学 ②enjoyクラス ③競技クラス	①16:00~16:45 ②17:00~18:00 ③18:00~20:00	①8,200円/3カ月 ②9,200円/3カ月 ③10,200円/3カ月	①15名 ②20名 ③40名	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。 ②基礎からステップアップしたクラスです。 ③より専門性が増したクラスです。
	キックボクシング エクササイズ	19:15~20:15	8,800円/3カ月	30名	『しっかりと運動したい』『たくさん汗をかきたい』そんな方におすすめの有酸素運動教室です♪軽快な音楽にキックボクシングの動作を組み合わせたエクササイズプログラムでしっかりと汗をかいてストレス発散！	
金	大人のよくばりトレーニング	14:00~14:50	5,500/3カ月	30名	中～高齢者向き生活筋力向上教室です♪セラバンドやジムボールなどを使用したトレーニングと自重トレーニングを組み合わせ、生活に必要な筋力の維持向上を図ります♪	
	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	30名	タイ式ヨガとも呼ばれるルーシーダットン 体の歪みを整える効果や血行促進など、様々な効果があります。温活をテーマに独自の深い呼吸法と優しいポーズを繰り返して、血流を向上させ、身体を芯から温めます♪	
土	さわやか健康体操	9:00~11:00	5,500円/3カ月	30名	軽快な音楽に合わせてエアロビクスを主とした有酸素運動を行います♪中～高齢者向けの軽い運動強度で、これから運動を始めたいという方でも安心です！日々の健康づくりにいかがでしょうか？	