

9/15(月) 祝日プログラム



「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し長寿を祝う日」

祝日のみの**特別プログラム**！！ぜひご参加ください☆

9:30～(45)

スアイヨガ



Miharu

難度★

強度★

タイに伝わる健康法でご自身の体を見つめ直します。体の歪みを知り、元の状態に戻すことが目的のため、ポーズも難易度が低いものが多い内容です。



10:45～(45)

サルセーション

Miharu

難度★★

強度★★

色々な国のさまざまなジャンルの曲をミックスし、曲に合わせて踊るダンスフィットネスプログラムです。足腰の強化を意識した動きが自然と取り入れられているため、シェイプアップにも効果的です。



12:00～(20)

ストレッチ



徳井

難度★

強度★

全身の筋肉を伸ばします。運動前後の準備運動・整理体操にご活用ください。また、ストレッチは気分転換・リフレッシュにもなります。



レッスン予約者が定員に満たない場合は、予約なしでご参加いただけます。

12:50～(45)

やさしいヨガ



田中

難度、

強度、

やさしいポーズを中心に心地の良い時間を過ごしませんか？どなたでもお気軽にご参加いただけます。



14:05～(45)

中級エアロ

田中

難度★★

強度★★

初級エアロに慣れてきた方が対象のクラスです。動きの難易度が上がるので、よりエアロを楽しみたい方や体を動かしたい方におすすめです。



レッスンは事前予約制です(定員26名)。
フロントにてご予約承っております。