

10/12(月) 祝日プログラム



「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに健康で活力ある社会の実現を願う日」

祝日のみの**特別プログラム**！！ぜひご参加ください☆

9:30～(45)

ピラティス



MIWA

難度★★

骨盤周辺の深層筋(インナーマッスル)を意識的に動かすことで下がった内臓を引き上げる効果があります。

強度★



10:45～(45)

Be FREE DANCE

MIWA

難度★★

身体機能改善を目的としてストレッチ、筋トレ、ダンス、運動神経や脳を活性化させる遊びを取り入れたエクササイズなど、盛りだくさんな45分です☆

強度★★



12:00～(20)

ストレッチ



スタッフ

難度★

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。

強度★



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)

パワーヨガ

田中

難度★★

ダイナミックな動きを繰り返すことで全身の血流を促進し代謝を促します。また大きく筋肉を動かすことで、バランスを整えながら気持ちよく汗を流しましょう。

強度★★★



14:05～(45)

中級エアロ

田中

難度★★★

エアロビクスに慣れた方が対象です。強度も難度もあり、体と神経をフル回転！脂肪燃焼や心肺機能向上、バランス能力の向上に効果的☆

強度★★★



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。