

当日参加コース

ご希望の方はお近くのスタッフ、または受付までお問い合わせください。

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THR	金 FRI	
体育室 2	体育室 1	体育室 1	体育室 2	体育室 1	
時間変更					
ヨガストレッチ45 【Natuki】 10:45～11:30			アロマストレッチ45 【佐賀】 10:50～11:35		

		姿勢改善 ピラティス45 【平出】 20:10～20:55	マーシャル ワークアウト45 【BRAFT黒沢】 20:10～20:55	ヨーガ45 【Natuki】 20:10～20:55	

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THR	金 FRI											
曜日	コース名	対象	場所	開催日程								靴	内容		
月	ヨガストレッチ45	高校生以上	体育室2	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	12/11	12/18		×	簡単なヨーガの動きを取り入れながら気持ち良く身体を伸ばしていきます。朝一番の固まった身体をほぐすのにオススメです。	
火	姿勢改善ピラティス45		体育室1	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	12/12	12/19	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に矯正を行い、姿勢改善に特化したクラスです。	
水	マーシャルワークアウト45		体育室1	10/11	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22					●	音楽に合わせて空手やボクシングなど格闘技の動きをベースに、初心者の方から楽しめるように開発されたエクササイズです。
木	アロマストレッチ45		体育室2	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/21			×	アロマの香りの中でストレッチを行い、心身安定と柔軟性向上が期待できます。
金	ヨーガ45		体育室1	10/20	11/17	11/24								×	呼吸を意識しながら心身共にバランスを調整していくお気軽に参加できる45分クラス。