

❄️おとなコース型教室案内❄️

月曜日

キレイになるヨガ
月曜 10:00~11:00 研修棟 ミーティング室
蘇りのヨガ。カラダもココロも整えます。呼吸を深く取る太陽礼拝を中心とした動きのあるヨガです。



各教室体験・入会随時受付中！お気軽にご参加ください🙏

体験料：550円～810円

お問合せ・お申込みは、お電話または窓口へお願いします。(0572) 22-4111

水曜日

ボディコンディショニング①	ボディコンディショニング②	エアロビクス	美ボディ・エクササイズ
水曜 13:10~14:10 研修棟 ミーティング室	水曜 14:30~15:30 本館 研修室	水曜 14:20~15:20 研修棟 ミーティング室	水曜 15:30~16:30 研修棟 ミーティング室
肩こり・腰痛・膝痛予防を目的とした運動を行っています。「筋肉貯金」を増やして動ける体を手に入れましょう！	肩こり・腰痛・膝痛予防を目的とした運動を行っています。「筋肉貯金」を増やして動ける体を手に入れましょう！	足腰に負担の少ないローインパクトの動きで構成し脂肪燃焼・カロリー消費を目的としたエアロビクスです。	美しい姿勢を保つためのインナーマッスル・骨盤底筋群を強化し、ストレッチもしながら60分で全身を整えていきます。

木曜日

ヨガ	ダンスグルーブ	らくらくシェイプ	バレエエクササイズ
木曜 10:00~11:00 研修棟 ミーティング室	木曜 11:15~12:15 研修棟 ミーティング室	木曜 15:20~16:20 研修棟 ミーティング室	木曜 19:30~20:30 研修棟 ミーティング室
体軸を中心として上下左右に筋肉と関節を伸ばし、身体全体を調整していきます。柔軟性や姿勢を改善し向上していきます。	ヒップホップやラテンの要素を盛り込んだ有酸素エクササイズです。楽しく踊りながら脂肪燃焼を図りましょう！	簡単な筋力トレーニング・有酸素運動を行い、基礎代謝・持久力の向上をめざし、脂肪燃焼を図るシェイプアップクラスです。	エクササイズにバレエ要素を取込んだ教室です。バレエの動きがインナーマッスルを鍛え、姿勢改善や代謝アップにつながります。

金曜日

バレエエクササイズ
金曜 10:30~11:30 本館 研修室
エクササイズにバレエ要素を取込んだ教室です。バレエの動きがインナーマッスルを鍛え、姿勢改善や代謝アップにつながります。

参加料金（クール毎で随時改定となります。予めご了承ください。）
<ul style="list-style-type: none"> ○週1回（全8回）の2ヶ月1クールの教室で、入会金、年会費は不要です。 ○高校生以上の方からご参加いただけます。（2003年4月2日以前に生まれた方） ○持ち物：運動のできる服装・室内用シューズ・タオル・水分補給できるもの ○ヨガ・ボディコンディショニング・ピラティス・バレエエクササイズはシューズ不要です。



ワンタイム

ワンタイム 爽快体操 月曜
月曜 11:10~11:40 研修棟 ミーティング室
音楽に合わせて、手足を同時に動かしながら初心者向けの有酸素運動をします。

ワンタイム 爽快体操 木曜
木曜 12:40~13:10 研修棟 ミーティング室
音楽に合わせて、手足を同時に動かしながら初心者向けの有酸素運動をします。

ワンタイム コアトレーニング
木曜 13:20~13:50 研修棟 ミーティング室
バランスボールを使用し体の中心部「コア」を鍛え、上半身のバランスを整えます。

ワンタイムエクササイズ
30分/¥300
都合のいい日だけ参加できます🙏
詳細は別紙をご覧ください。