

# ワンコインレッスン 1回500円

【参加方法】教室開催日までの事前予約制です。  
お電話または直接受付窓口でお申込み下さい。定員 各15名 **2022.7月~9月**

教室名	指導内容	曜日	時間	日程
<b>ピラティス</b>	腰痛、冷え性、肩こりの改善、体幹を支えている深層部の筋肉に働きかけるエクササイズです。初めての方の為に、ゆっくり進めてゆきます。	火	10:15~11:00	7/5、12、19、26
				8/2、9、16、23、30
				9/6、13、20、27
<b>のびのびストレッチ</b>	ストレッチで全身をほぐして血行が良くなり体が生き生きします。	火	11:15~12:00	7/5、12、19、26
				8/2、9、16、23、30
				9/6、13、20、27
<b>アンチエイジングエクササイズ</b>	心と体をリフレッシュ！リズムに乗って脂肪燃焼エイジングケアを目指したストレッチで身体調整。	水	10:15~11:00	7/6、13、20、27
				8/3、10、17、24、31
				9/7、14、21、28
<b>欲張りヨガ</b>	週替わりで骨盤調整ヨガや、リンパヨガなど色々体験できるコース。	水	11:15~12:00	7/6、13、20、27
				8/3、10、17、24、31
				9/7、14、21、28
<b>シニアヨガ</b>	どんな運動が自分に効果的か？少しでも運動したい人にお勧めです。	木	15:00~16:00 8/11、9/15を除く	7/7、14、21、28
				8/4、18、25
				9/1、8、22
<b>リラックスヨガ</b>	座位のポーズを中心に全身を満遍なく動かす施術です。	金	14:00~15:00 7/29、9/23を除く	7/1、8、15、22
				8/5、12、19、26
				9/2、9、16、30
<b>健康体操</b>	リズムに乗って楽しく全身を動かす体操です。初めての方から上級者まで幅広い年齢層の方が楽しんでいます。	土	10:15~11:00 8/13を除く	7/2、9、16、23、30
				8/6、20、27
				9/3、10、17、24

健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を得てからお申し込みください。