

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
お電話または直接受付窓口でお申込み下さ
定員24名

2025年

10-12月

教室名	指導内容	曜日	時間	日程	
ピラティス (久保先生)	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	10月	7・21・28
			10/1, 11/4, 11/25を除く	11月	11・18
				12月	2・9・16・23
のびのび ストレッチ (久保先生)	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	10月	7・21・28
			10/1, 11/4, 11/25を除く	11月	11・18
				12月	2・9・16・23
アンチエイジング エクササイズ (鈴木先生)	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	10月	1・8・15・22・29
				11月	5・12・19・26
				12月	3・10・17・24
健康体操 (鈴木先生)	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	10月	4・11・18・25
				11月	1・8・15・22・29
				12月	6・13・20・27

※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下さい。