

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し込み下さい。

定員24名

2025年7~9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	7月 1. 8. 15. 29
			7/22,8/12, 9/16,9/23を除く	8月 5. 19. 26
				9月 2. 9. 30
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	7月 1. 8. 15. 29
			7/22,8/12, 9/16,9/23を除く	8月 5. 19. 26
				9月 2. 9. 30
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	7月 2. 9. 16. 23. 30
			8/13を除く	8月 6. 20. 27
				9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	7月 5. 12. 19. 26
				8月 2. 9. 16. 23. 30
				9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。