

7~8月 週替わりレッスン

夏季限定で、施設使用料(570円)とショートレッスンの券(210円)でスタジオ教室が受けられます！

日付	10:30	11:30
7月24日	シャンティヨガ (太刀川)	太極拳 (相波)
7月31日	筋トレビクス (高橋)	太極拳 (相波)
8月14日	STEP ベーシック (金内)	タヒチアン ダンス (滝沢)
8月21日	ボディ メンテナンス (山本)	ロコモ体操 (山本)
8月28日	バラボビクス (小林)	タヒチアン ダンス (滝沢)

1日にスタジオ教室をたくさん受けたい、プールも使いたい...そんな方へ↓↓↓

施設丸ごと使い放題 1日お試し会員

施設使用料含めて**1080円**

※1日お試し会員は1人様1回までとさせていただきます。
予めご了承ください。

プログラムのご紹介

シャンティヨガ(太刀川)

少しヨガに慣れてきた方におすすめ。
ヨガのポーズで自分と向き合きましょう。

太極拳(相波)

フィットネス効果があると言われる太極拳には、**バランス能力の向上**や**柔軟性・筋力の向上**が期待できます。
また、身体感覚を高めることで、**精神の安定効果**もあります。

筋トレビクス(高橋)

7月からスタートする新レッスン
STEP台を使って**筋力・心肺持久力の向上**を目指す教室です。

STEPベーシック(金内)

これからSTEPを始める方や、**シェイプアップ、体カアップ**したい方におすすめです。

タヒチアンダンス(滝沢)

リズムカルなテンポの音楽などを使用します。
タヒチアンダンスは女性らしいボディラインを活かした動きであることから、**シェイプアップにも効果**があるとされています。

ボディメンテナンス(山本)

身体の調子を整えて、全身の動きを円滑にしていく教室です。
肩こり・腰痛にもおすすめです。

ロコモ体操(山本)

ロコモティブシンドロームの予防体操です。
椅子を使った簡単な体操をします。

バラボビクス(小林)

バランスボールを使ったエクササイズです！
バランス力や体幹の筋力アップ！
姿勢改善効果もあります。