

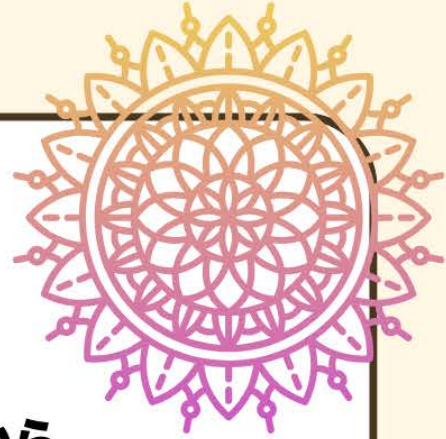
NEW!! イベント

12月7日(土)

2Fスタジオ

10:30~11:15

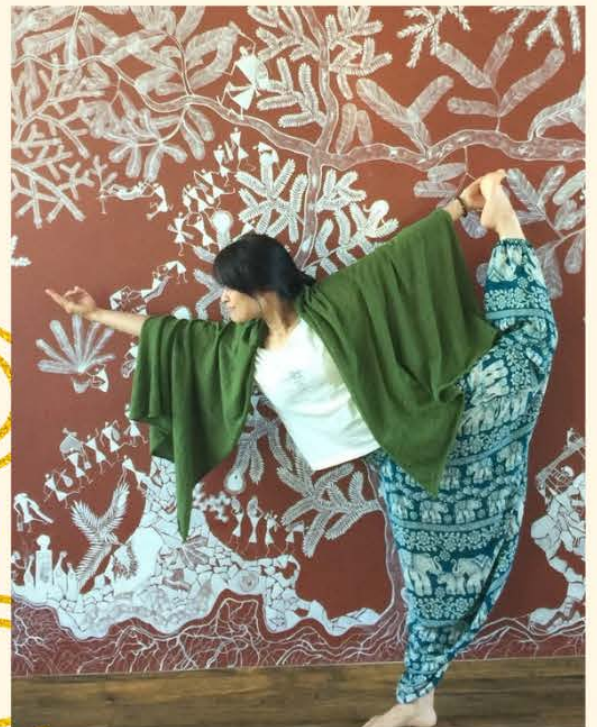
パワーヨガ



身体をほぐして動かしやすくしてから
“パワーヨガ”(太陽拝礼)で、全身を大きく動かしましょう!!
土曜の朝、気持ちよくスッキリしたカラダ作りを☆

難易度 ★★ 定員20名

11月30日(土)
受付開始



KAYOインストラクター

NEW!!! イベント

12月7日(土)

3Fスタジオ

9:30~10:00

**のびのび
ストレッチ**

トレーニングの前に
ストレッチをして
のびやかな身体を
作りましょう!!

難易度 ★

定員 16名

10:00~10:15

**初級
筋トレ**

簡単な筋トレで
基礎代謝を上げて
元気な身体を
作りましょう!!

難易度 ★

定員 16名

太田インストラクター

11月30日(土)受付開始



イベント

12月14日(土)

2Fスタジオ

10:00~10:45

フィジカル トレーニング

初めての方でも
楽しく行える自体重での
筋トレと簡単な有酸素運動です。

難易度 ★
定員 20名



11:00~11:45

うららか ヨガ

柔軟性の向上や
コアの筋肉を鍛え
呼吸法にて体の奥深い層から
リラックス!!

難易度 ★
定員 20名



みちよインストラクター

12月7日(土)受付開始

イベント

12月21日(土)

3Fスタジオ

9:30~10:00

**のびのび
ストレッチ**

難易度★ 定員16名

10:00~10:15

初級筋トレ

難易度★ 定員16名

2Fスタジオ

10:30~11:15

**エンジョイ
エアロ**

柔軟性の向上や
コアの筋肉を鍛え
呼吸法にて体の奥深い層から
リラックス!!

難易度 ★★★

定員20名



11:30~12:15

**ストレッチ
ヨガ**

筋肉をほぐして
柔軟性を高め、心身ともに
リラックスしましょう!

難易度 ★

定員20名



★★★★★ 太田インストラクター ★★★★★

12月14日(土)受付開始