

# プール休止中スタジオ1回型有料教室特別プログラム

参加費 ￥450

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
足腰元気体操 (月・金曜)	プールで行われていた「足腰元気アクア」をスタジオに移して開催します。ストレッチや簡単な筋カトレーニングなど足腰を丈夫にするための運動を無理なく行う教室です。	50分	16歳 以上	20人	★
体幹づくりピラティス	体幹づくりにはピラティスが良いと言われています。骨に近いところの筋肉を動かしてみましょ。姿勢や体のバランスが良くなるだけではなく脂肪燃焼にも大変役立つエクササイズです。	50分	16歳 以上	20人	★
デトックスヨガ	ヨガと言っても様々ですが、この教室はデトックスをテーマにしています。代謝を促すポーズを行って体の中から健康を目指します。	50分	16歳 以上	20人	★
健康体操 懐かしの歌謡曲に乗せて!!	聞き覚えのある懐かしのメロディに乗せてリズム体操を行います。運動前後にはストレッチも行い50分間満足間違いなしです！口ずさめるような懐かしい歌謡曲で楽しく汗を流しましょう。	50分	16歳 以上	20人	★
ファーストラテンエアロ	ラテンのリズムでエアロビクス！体幹もしっかり動かしてウエストのサイズダウンになるかも?! 初心者向けですのでどなたでもご参加いただけます。素敵なラテンの音楽で気持ちを解放してみませんか！男性もどうぞ！	50分	16歳 以上	20人	★
スッキリ ヨガストレッチ	ストレッチの教室です。ヨガのポーズでゆったりと凝り固まった体をほぐしていきます。ストレッチさせた体はすっきり！ヨガの経験がなくても大丈夫です。	50分	16歳 以上	20人	★
ボディメイキングヨガ	10月の体育の日に行われた教室がプール休止期間の特別プログラムに帰ってきました。ボディに効かせるヨガ！男性でも手ごたえありの教室です。	50分	16歳 以上	20人	★
体ほぐしピラティス	ピラティスをこれから始めたいという方のはじめの一歩となる教室です。初心者向けにまずは体の芯からほぐすやさしいピラティスとなっています。	50分	16歳 以上	20人	★
ビギナーズヨガ	ヨガに興味があってもまだ参加したことがないという方に合わせた初心者向けのヨガです。ヨガを始めるきっかけになるような気軽に参加できるヨガの教室です。	50分	16歳 以上	20人	★

普段はプールのご利用の方でも気軽に参加いただけるような教室をご用意しました！  
運動の継続を応援する特別プログラムですので是非皆さんご参加ください！

※参加方法は通常の1回型有料教室と同様です。