

# 2月スタジオ1回型有料教室特別プログラム

参加費 ￥450

通常の有料教室に加えて下記の教室を開催します。(2月1日(月)～2月29日(月)の期間)

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
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よう。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	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。体内の毒素を出しながら基礎代謝を高められるので、体質改善やダイエット・ストレス解消など様々な効果が感じられます。	50分	16歳以上	20人	★
バランスシェイプ体操	音楽と一緒に体幹バランストレーニングを行います。インナーマッスルを鍛えバランス感覚を養いましょう。筋肉や骨格のバランスを整えることで体の歪みも改善します。	50分	16歳以上	20人	★
ラテンエアロ	サンバ・マンボ・チャチャチャなど様々なラテンダンスのステップを盛り込んだエアロビクス。エアロの経験がなくても大丈夫。軽快なラテンの音楽に合わせてエクササイズを楽しみましょう！！	50分	16歳以上	20人	★
すっきり 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	★

普段はプール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。

※上記プログラムは2月1日(月)～2月29日(月)まで開催します。

※スケジュールは別紙『2月スタジオレッスンプログラム』でご確認ください。