

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
やさしいフローヨガ	1つ1つのポーズをつなげ、更に呼吸も合わせて流れるように動きます。呼吸とポーズの運動によって体を伸びやかに解放させていきます。初心者の方でも安心してご参加いただける教室です。	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	★
ヘルスアップ体操	健康づくりには適度な運動が必要です。筋力トレーニングやストレッチ、全身を動かす軽い体操など、バランスよく取り入れた教室となっております。筋力トレーニングでは深層筋から足腰強化の運動など幅広く行います。全身がシャキッとする運動です！	50分	16歳以上	20人	★
ウエストシェイプエアロ	脂肪燃焼にはやはり有酸素運動が効きます！ノリノリの音楽に合わせてながら、特にウエストをよく動かす動きを取り入れて、すっきりくびれを目指します！	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	★
巡りアップ リンパヨガ	ヨガのポーズにリンパを流すマッサージを加え、体内の浄化や代謝を促して免疫機能の働きを促進していきます。	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。

※上記プログラムはプール休止期間【1月31日(火)～2月22日(水)】まで開催します。

※スケジュールは別紙『1月31日(火)～2月22日(水)スタジオレッスンプログラム』
でご確認ください。