

4月29日(水)～5月6日(水)GWスタジオ特別プログラム

無料教室特別プログラム

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
シェイプサーキット	簡単な有酸素運動と筋力トレーニングを行う教室です。 ご自分に合ったペースで行えるので、どなたでもご参加頂けます！ 無理のない範囲で動いて、息を弾ませながら筋肉も鍛えていきましょう♪	15分	16歳以上	20人	★ ↓

参加費 ￥700

1回型スタジオ有料教室特別プログラム

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
はじめてピラティス 担当:葉養	深層部の筋肉を鍛えることで体の歪みなどを正常な状態へと導きます。 初級者向けの教室です。	60分	16歳以上	20人	↓
フラダンス 担当:宮館	穏やかな動きとハワイアン文化を感じながら心を開放しポジティブなエネルギーを引き出します。ゆるやかな動きの中でもしっかり筋力や持久力も養え、楽しみながら健康づくりができる教室です。	60分	16歳以上	20人	★
リフレッシュヨガ 担当:今井	ゆったりとしたポーズと深い呼吸を通じて心と体をリフレッシュさせます。 忙しい日常に癒しの時間を与えましょう。ストレスを解消し心身のバランスを整えるやさしいヨガです。	60分	16歳以上	20人	↓
水泳上達エクササイズ 担当:秋場	おうちでも出来る簡単なストレッチとやさしい筋トレで水泳に必要な身体を作るレッスンです。泳ぐうえで悩みがある方、泳力を向上させたい方はぜひ1度お試ください♪	50分	16歳以上	20人	↓

参加費 ￥800

1回型プール有料教室特別プログラム

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
やさしいアクア 担当:八重樫	楽しい音楽に乗って水中で楽しく全身を動かします。 初心者の方も気軽にご参加ください。	50分	16歳以上	20人	↓

※その他教室の紹介は別紙のスタジオ1回型教室紹介、スタジオ・プールプログラムの裏面をご確認ください。