お盆期間 特別プログラム

8/10(月)～8/16(日)

普段コース型の教室

定員20人

いつもはコース型で開催している教室を1回型として開催！
ぜひこの機会にお試しください♪

【スタジオ】￥700円

朝ヨガ

眠っている体を起こし、朝をスッキリと気持ちよくスタートさせるヨガです。

はじめてピラティス

初心者の方や体力に自信がない方もご参加頂けるピラティスです。

フラダンス

楽しみながら健康づくりができる教室です。
ハワイアンの文化を感じながら心を開放します。

リフレッシュヨガ

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。忙しい日常に癒しの時間を与えましょう。

腰痛改善ピラティス

腰痛改善にフォーカスしたピラティスです。腰周辺の筋肉を鍛え、背骨を一つ一つ動かすことで負担を減らしていきます。

限定開催の教室

定員20人 ※「チャレンジスイミング～バタフライ～」の定員は15人です。

この期間限定の1回型教室です！
普段と違う教室にぜひご参加ください♪

【スタジオ】￥700円

リラックスヨガ

夏の暑さでダル重く感じる体の疲れを解消させるヨガです。
深い呼吸とポーズで心身ともにリラックスしましょう♪

やさしい椅子ヨガ

椅子を使って行うやさしいヨガです。柔軟性に自信がない方やシニアの方、床に座るのが難しい方どなたでもご参加頂けます♪

【プール】￥800円

やさしいアクア

初心者の方や体力に自信がない方もも気軽にご参加頂けるアクアビクスです。音楽に乗って楽しく全身を動かしましょう♪

チャレンジスイミング～バタフライ～

バタフライの泳ぎ方やコツを始めから丁寧に学べる教室です。バタフライに挑戦してみたい、上達したいという方、ぜひご参加ください♪

※クロールで25m泳げる16歳以上の方が対象。