

クラスが
増えました！

ココロとカラダのバランスを整える大切な時間

大人のカルチャースクール

場所 6階多目的ルーム（一部Aスタジオ） **定員** 12名

料金 フィットネス月会費+4,950円（税込）※スクールのみの場合 7,150円（税込）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
～心と体を深く整える～ 陰ヨガ 担当: Junko 時間: 13:00～14:00 深い呼吸によりストレス軽減、 安眠効果などが期待できます	～日常生活を過ごしやすく～ ミニボールを使った メンテナンスヨガ 担当: 千都 時間: 13:00～14:00 ミニボールを使用し、日常生活の 悩みにアプローチします	～身体も頭もいきいきと、 自分の足で歩く～ 楽ウォーク体操 担当: 永尾 千里 時間: 9:15～10:15 脚力・股関節の柔軟性向上により、 美しい立ち姿勢を目指します	Aスタジオ 気の流れを整える やさしいヨガ 担当: AKIKO 時間: 11:45～12:45 意識的な動きを通じて、ストレス や緊張を開放していきましょう	太極拳初級 担当: 大谷 忠昭 時間: 10:30～11:30 ゆっくりとした動作で心身を 鍛える健康法です
	～日常生活の悩みに～ 骨盤底筋トレーニング 担当: 村島 公子 時間: 19:00～20:00 日常生活の悩みや不安改善に向 けた骨盤トレーニングを行います	～足裏から土台を整えよう～ 足指チューブヨガ 担当: 三浦 弘美 時間: 19:30～20:30 フロッグハンドを用い、足裏の 機能向上・けが予防を目指します	Aスタジオ ～綺麗な姿勢のための プラクティス～ 骨盤リセットエクササイズ 担当: MAYUMI 時間: 10:30～11:30 腰痛・肩こりなどの改善・トレ ーニング効果向上を目指します	Aスタジオ ～体幹を整えよう～ ヨーガ 担当: 広瀬 友紀 時間: 10:45～11:45 様々なポーズと呼吸法で心と体 のバランス調整を目指します
体験会 参加者募集中！ 体験申し込みは前日17:00までに 2次元コードよりお申込みいただけます！ 			Aスタジオ ～からだ変わる！ 全身が伸びる！～ 棒びくす 担当: 岩田 薫 時間: 13:00～14:00 90cmほどの棒を使い、スパイ ラルストレッチなどを行います	呼吸からの 姿勢改善ピラティス 担当: 尾崎 みどり 時間: 13:30～14:30 体幹を中心に全身の筋肉を バランスよく鍛え、姿勢や柔軟性、 バランス感覚を向上させます