

ココロとカラダのバランスを整える大切な時間

クラスが
増えました!

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
<p>～心と体を深く整える～ 陰ヨガ</p> <p>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</p>	<p>～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</p> <p>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</p>	<p>～身体も頭もいきいきと、 自分の足で歩く～ 楽ウォーク体操</p> <p>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</p>	<p>Aスタジオ</p> <p>気の流れを整える やさしいヨガ</p> <p>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</p>	<p>太極拳初級</p> <p>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</p>
	<p>～日常生活の悩みに～ 骨盤底筋トレーニング</p> <p>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</p>	<p>～足裏から土台を整えよう～ 足指チューブヨガ</p> <p>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</p>	<p>Aスタジオ</p> <p>～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</p> <p>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</p>	<p>Aスタジオ</p> <p>～体幹を整えよう～ ヨーガ</p> <p>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</p>

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!

<p>Aスタジオ</p> <p>～からだ変わる! 全身が伸びる!～ 棒びくす</p> <p>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</p>	<p>呼吸からの 姿勢改善ピラティス</p> <p>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</p>
---	--