

参加費
500円(税込)

1月 イベントレッスン

日付	時間	教室	内容
1/13 (月)	9:45~10:30	コアトレ エクササイズ 担当:宮野	マットの上で、仰向けや、横寝の姿勢から、ボールを使って骨盤と股関節の動きを良くしていきます。柔軟性と筋力のバランスを感じて頂きながら体感トレーニングをしていきます。腰痛改善や、肩こり改善、全身が楽に動ける体をめざします。後半は立位でトレーニングも入ります。
1/13 (月)	10:45-11:30	ヨーガ 担当:宮野	深い呼吸、ポーズで心身をリラックスさせるヨガクラスです。 初めての方でもお気軽にご参加いただけるクラスです。
1/13 (月)	14:00-14:45	Group Fight45 担当:RIKO	音楽に合わせてパンチやキック等の格闘技の動きを行います。脂肪燃焼や体力向上、ストレスを発散したい方にオススメです。

《ご案内》

- 場所は3階フィットネススタジオで行います。
 - お申込は1月6日(月)9:00 から1階インフォメーションにて承ります。(電話申し込み可)
 - 空きがあれば当日申し込みも可能です。
 - 当日は1階インフォメーションにて料金をお支払いください。承認書兼領収書をお渡しいたします。
 - レッスン開始10分前に3階フィットネススタジオ前にお集まりください。
また、レッスン開始後の途中参加・途中退出はできません。
 - 定員:30名
 - ウェア・飲み物・タオルをご用意ください。 ※Group Fightはシューズが必要です。
- ～ご参加にあたって～
- ※高校生以上の方がご参加いただけます。
 - ※レッスン開始20分前から館内にご入場いただけます。
 - ※社会情勢によっては、レッスン内容変更や中止となる可能性があります。予めご了承ください。