

☆30分クラス 特別開催☆

これから運動を始めようと思っらっしゃる方や
久しぶりに運動をされる方、何から始めたら良いか迷っらっしゃる方
年齢問わずどなたでも安心してご参加いただける30分クラスから
始めてみませんか？

ほぐし運動

ほぐし運動は、血液の流れを良くする事で筋肉の緊張がほぐれ
肩こりや腰痛・目の疲れなどを軽減します。
運動が苦手な方や、運動に慣れていない方にも
安心して行って頂ける内容です。

特別開催日：水曜日9:15～9:45

9/21・9/28・10/5・10/12・10/19・10/26

金曜日13:15～13:45

9/23・9/30・10/7・10/14・10/21・10/28

通常開催日：木曜日19:15～19:45

持ち物：運動しやすい服装・室内シューズ・水分補給用の飲料水

はじめてのヨガ

ヨガはポーズや呼吸法で体の不調を整える効果があります。
特にストレスの解消や安眠効果を求めていらっしゃる方
にお勧めです。

やさしいポーズや呼吸法をわかりやすく丁寧に行いますので
ヨガに興味のある方やお時間のない方にお勧めです。

特別開催日：木曜日9:15～9:45

9/22・9/29・10/6・10/13・10/20・10/27

持ち物：運動しやすい服装・水分補給用の飲料水

場所：スタジオ（1階ジム内）

対象：中学生以上

スタジオ受付にて直接お支払いください。

参加費：500円

その他、スタジオ回数券や定期券でもご利用可能です。