

自由参加教室 (4月~7月)

※ご都合にあわせて、当日受付でご参加いただけます。事前のお申込は不要です。
料金は1回ごとのお支払です。

当日受付!!

1回 ¥600

3F 第2 武道場でおこなう教室 (高校生以上の男女対象教室です。)

火	楽しくエクササイズ	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		9:30~10:30	25	室内用シューズ、タオル、運動できる服装、飲み物	9:00~
イスを使ったストレッチ、ラダートレーニング脳トレで楽しく体力をつけましょう。マイペースにご参加いただけます。					
火	燃焼エクササイズ	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		11:00~12:00	25	室内用シューズ、タオル、運動できる服装、飲み物	10:30~
脂肪燃焼!!ストレス発散!! 筋トレ、有酸素運動、ストレッチ、たっぷり動いて汗だくになります。					

水	ピラティス	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		13:00~14:00	25	タオル、運動できる服装、飲み物	12:30~
憧れの美しい姿勢を目標に、体幹と骨盤底筋群を鍛えます。ポッコリ対策も!!					
水	アロマヨガ	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		14:30~15:30	25	タオル、運動できる服装、飲み物	14:10~
アロマの香りでリラックス&リフレッシュ。 少し落とした照明で周りの目を気にせずご参加いただけます。					

金	ヨーガ	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		13:30~14:30	25	タオル、運動できる服装、飲み物	13:00~
リラックスしながら、心・身体・呼吸 (エネルギー) を調和させましょう。 血行促進や代謝アップの効果も!!					

プールでおこなう教室 (高校生以上の男女対象教室です。)

水	アクアビクス	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		12:00~13:00	25	水着、スイミングキャップ、タオル	11:30~
水の持っている良い所 (浮力・抵抗・水圧・水温) 全部を使って運動しましょう。 水泳の感覚を磨く効果も!!					

金	アクアビクス	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		10:00~11:00	25	水着、スイミングキャップ、タオル	9:30~
水の持っている良い所 (浮力・抵抗・水圧・水温) 全部を使って運動しましょう。 水泳の感覚を磨く効果も!!					