

9/13(日)  
締切り!

▼ 2020年9月～12月 大人フロア教室(会場:3階第二武道場)

※高校生以上の男女対象教室です。内容・条件をよく読んでご検討ください。

<b>楽しくエクササイズ</b>		骨盤底筋群と、姿勢良く歩くための足腰を鍛える運動をします。体力に自信のない方にもおすすめ。楽しいですよ!!				
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T270	火	9:00～9:50	19名	¥7,200	12回	9/29～12/22 (11/3は休講)
<b>燃焼エクササイズ</b>		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。				
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T271	火	11:20～12:10	19名	¥7,200	12回	9/29～12/22 (11/3は休講)
<b>ピラティス</b>		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!!				
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T272	火	10:10～11:00	19名	¥7,200	12回	9/29～12/22 (11/3は休講)
T273	水	13:00～13:50	19名	¥7,800	13回	9/30～12/23
<b>アロマヨガ</b>		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。				
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T274	水	14:10～15:00	19名	¥7,800	13回	9/30～12/23
<b>ヨーガ</b>		リラックスしながら、心・身体・呼吸(イネギ-)を調和させましょう。 血行促進や代謝アップの効果も!!				
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T275	金	13:30～14:20	19名	¥7,800	13回	10/2～12/25
<b>nani Aloha(ナニアロハ)</b>		ゆったりとしたハワイアンミュージックにのせた柔らかい動きで、下半身は曲のリズムを取り、上半身は歌詞の意味を表現します。 ※年齢・性別を問わず未経験の方でも楽しくご参加いただけます。				
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T276	金	15:00～15:50	19名	¥7,800	13回	10/2～12/25