

◆◆◆◆◆ 2021年1月～3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。



燃焼エクササイズ・ライト			椅子を使った筋カトレーニングと足踏み運動を行います。体力をつけたい方、シェイプアップをしたい方向けのクラスです。ご自分のペースで強度を変えられます。			
運動強度 ★★~★★★★☆						
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T370	火	9:00~9:50	20名	¥5,400	9回	1/12~3/16(2/23は休講)

燃焼エクササイズ			ボクササイズと筋トレをします。高強度の運動に慣れた方向けのクラスです。			
運動強度 ★★★★★						
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T371	火	11:20~12:10	20名	¥5,400	9回	1/12~3/16(2/23は休講)

ピラティス			呼吸法、腹筋の使い方、骨盤の引き締め方を練習し、体幹と骨盤底筋群を鍛えます。憧れの美しい姿勢が目標です。ポッコリ対策にも！			
運動強度 ★★☆☆☆						
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T372	火	10:10~11:00	20名	¥5,400	9回	1/12~3/16(2/23は休講)
T373	水	13:00~13:50	20名	¥6,000	10回	1/13~3/17

アロマヨガ			ダイナミックに動くヨガをします。「猫背」「足を組む」など、毎回身近なテーマを決めて身体を動かします。爽やかなアロマの香りが漂います。			
運動強度 ★★~★★★★☆						
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T374	水	14:10~15:00	20名	¥6,000	10回	1/13~3/17

ヨーガ			リラックスしながら、心・身体・呼吸(イキガ-)を調和させましょう。血行促進や代謝アップの効果も!!			
運動強度 ★★☆☆☆						
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T375	金	13:30~14:20	20名	¥6,000	10回	1/15~3/19

nani Aloha(ナニアロハ)			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。			
運動強度 ★★~★★★★☆						
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T376	金	15:00~15:50	20名	¥6,000	10回	1/15~3/19