



教室一覧

教室の日程などは右のQRコードからご確認ください。

隔週月曜日 10:15~11:15

気軽に筋力アップ教室

筋トレ 有酸素運動

リズム体操や玄米ダンベル体操で筋持久力を鍛え、疲れにくい身体を目指します。



隔週月曜日 13:30~14:30

エンジョイフラダンス

有酸素 バランス

ゆったりとした音楽に合わせて有酸素運動で、バランス能力の向上を目指します。



月1回 月曜日 10:15~11:15

ワイルドエクササイズ

有酸素 筋トレ

リズムに合わせた全身運動で脂肪燃焼と体力向上を目指します。

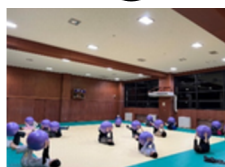


月1回 月曜日 10:15~11:15

バランスボール教室

筋トレ バランス

バランスボールを使い、姿勢改善や筋力アップを目指します。



隔週 火曜日 9:15~10:15

ヨガ（昼）

柔軟性 バランス 筋トレ

やさしいポーズで全身を動かし、心と身体のバランスを整えます。



月1回 水曜日 19:00~20:00

ヨガ（夜）

柔軟性 バランス 筋トレ

全身の筋力を使ったポーズと呼吸を整え、疲れを癒します。



毎週 木曜日 9:15~10:15

ナチュラルヨガ

柔軟性 バランス 筋トレ

膝、腰の負担を軽減するストレッチで心身ともにリフレッシュします。



毎週 木曜日 10:30~11:30

ココロとカラダのメンテナンス

柔軟性 バランス

椅子に座ってできるヨガで筋肉の強張りをはぐし心身をリフレッシュします。



隔週 金曜日 10:15~11:15

運動初心者向け教室

筋トレ バランス

簡単な椅子を使ったストレッチや筋トレで体力の向上を目指します。



隔週 金曜日 10:15~11:15

ローテーションエクササイズ

有酸素 筋トレ

様々な運動プログラムを組み合わせたエクササイズで体力の向上を目指します。

