

2月～新プログラム

スタジオ

*サーキット30

有酸素運動とチューブを使って簡単な筋トレをする筋持久力のクラスです。

毎週水曜日	12:10～12:40	担当:下平
毎週土曜日	16:45～17:15	担当:下平

*ボールピラティス60

ボールを使って更に体幹部を強化し、柔軟性、筋力を高めます。

毎週月曜日	15:15～16:15	担当:小川
-------	-------------	-------

*リラックスヨガ60

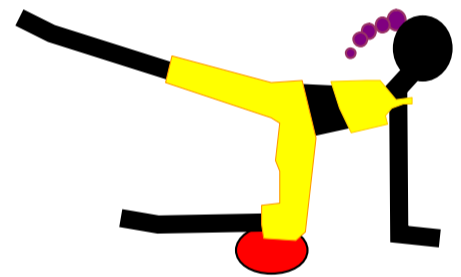
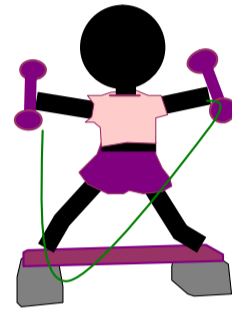
ポーズを長めにゆったりとした動きで、体のメンテナンスをするクラスです。

毎週日曜日	16:30～17:30	担当:土師
-------	-------------	-------

*整ヨガ60

無理なく体の内外を整えていき、リラックスさせていきます。

毎週水曜日	19:30～20:30	担当:ASAKO
毎週木曜日	15:30～16:30	担当:ASAKO



プール

*ミットウォーク20

専用のミットをつけて水の抵抗を大きくし、バリエーション豊かに歩きます。

毎週月曜日	21:00～21:20	スタッフ
毎週木曜日	10:00～10:20	担当:横山

*ヌードル20

ヌードル(円筒状の浮き具)を使って、様々な動作を行い、肩こり・腰痛防止をするプログラムです。

毎週火曜日	10:00～10:20	担当:進藤
-------	-------------	-------

